



瀬戸市

大人の充活！ワンコイントレーニング

みんなで楽しく！ 健康長寿の食事＆中北けんこう体操♪

中北薬品(株)の管理栄養士が、全6回の栄養講座を行います！クイズを交えた参加型の内容で楽しく食事について学び、簡単な体操でリフレッシュしましょう♪



日程：1月 24・31日（水）
2月 7・14・21・28日（水）
時間：13：00～14：00
場所：效範公民館（北山町39番地）
参加費：おひとり 500円/各回
定員：各回15名

栄養講座のテーマは
フレイル予防、免疫力
寒さに負けない身体作り
など



お申込みはこちらの電話番号までご連絡ください

TEL：052-769-1107

（土日祝休み/8：30～17：00）

中北薬品(株)名東支店 担当：宇佐美