

特別提携講座

おいしく食べて、 元気をチャージ!!

～メディアシップで健康フランチ～

朝の食事は1日を元気に過ごす為のパワーの源です。バランスの良い食事を摂ることは、代謝や免疫力をアップさせるのに、とても大切なことです。
おいしいランチで、元気なカラダ作りの為の食事を見直してみませんか。

4月5日(金)

具たくさんのおにぎりで代謝アップ



5月17日(金)

ヘルシーロコモコ丼で免疫力アップ



※ご希望の日をお選びください。複数回の受講も可能です。

参加費 / 1回分 ￥2,700(税込)

時間 / 各回ともに 10:00～11:30

講師 / (公財)新潟県保健衛生センター

管理栄養士 吉崎 真子・大坂 和美

会場 / 特定保健指導施設 健康げんき倶楽部

〒950-0088 新潟市中央区万代 3-1-1 メディアシップ 3F

☎ (025) 385-7340-7341

お申込みは
こちらまで

新潟日報カルチャースクール

〒950-8535 新潟市中央区万代 3-1-1 メディアシップ 7階 受付時間: 10時～17時(日・祝日休み)

