

ご案内

地域健康の集い



年末・年始食べ過ぎ、飲み過ぎで、太っちゃった……
体重減らしたいけど、なかなか減量できないのはなぜ？
でも大丈夫！！
塩分・お酒・油・カロリーなどについて理解を深め、自分に
あった健康管理方法を見つけましょう！！

お誘い合わせの上、ご参加下さいますようご案内いたします。

テーマ：管理栄養士とみつけよう！ 自分の体に見合う健康管理方法

～ あなたは大丈夫？ 血管年齢 アルコールの
摂りすぎ、その油本当に効果ある？ ～

日時：3月24日（土） 13時30分～15時

会場：南郷福祉会館（白石区南郷通り7丁目南4-4 東光ストア裏）

講師：札幌緑愛病院
管理栄養士 坂口 優里 さん

※参加費 無料

※ご相談などありましたら遠慮なくお声かけください。



主催：北海道医療生活協同組合 白石支部

《 お問い合わせ 》医療生協 地域活動推進室 (☎ 011-883-7512)