

MINI栄養教室

ライフスタイルと栄養

～年齢・環境を考えた食事のとりかた～



お手軽レシピと試食付き

※写真はイメージ図です



日時：7～12月 第1土曜日 12：00～12：30

人数：毎回25名様限定！

会場：ロクト整形Az 4階スタジオ

(3階室内エレベーターをご利用ください)

資料・試食代：200円 ※当日支払いとなっています

申込：098-858-6910(ミニ栄養教室とお伝え下さい)

どなたでもお気軽にご参加ください♪

MINI栄養教室申し込み方法

- 1) 栄養士または3階受付、5階会計窓口にて受付けます。
- 2) 電話にて(連絡先: **ロクト整形A** ☎098-858-6910) 受付けます。
※教室人数に空きがあれば、当日受付の参加も可能です。
- 3) 申込後にキャンセルされる場合は、**2日前**までにご連絡ください。
資料・試食代は当日会場にてお支払い頂くため前もってご用意下さい。
会場へは隣接有料駐車場(別途100円)がございます。

プログラム

興味のあるテーマにはふるって
ご参加下さい♪
※プログラム内容は変更になることもあります。



日程	テーマ	試食
7/6	熱中症対策	暑い日にさっぱり♪ ベジゼリー
8/3	高齢者のための食べて筋力アップ術 ～口から若返る～	鶏胸肉の チンジャオロース
9/7	成長期の食事 ～すくすく育て～	5分で朝ごはん！ カルシウムUPトースト
10/5	働く人の栄養学 ～ストレスに負けない体作り～	水切りヨーグルトで チーズケーキ風
11/2	ウーマンヘルス ～更年期の食事のポイント～	スティック野菜の 大豆ディップ
12/7	免疫力UP食で風邪知らず！	免疫サポート！ ボルシチ風スープ



教室参加の難しい方には、資料を1部100円でご提供することも可能です♪詳しくは栄養士まで。

個別指導のある方は理学療法士の予約と必ず時間調整してご参加下さい。
MINI栄養教室に関して、ご質問等がありましたら、3階栄養相談室
または栄養士まで直接お声をかけていただくようお願い致します。