

第12回

地域ういとり公開講座

11月21日(木) 14:00~

1階待合ロビー

テーマ: 賢く食べて肥満予防

講師: 横田記念病院

内科部長 岩本真也先生、栄養士

おいしいものがたくさん出回る秋♪ ついつい好きなものを好きなだけ食べてしまい気づいたら太っていたことはありませんか? ちょっとした工夫をすることで、ガマンすることなく 美味しく、楽しく食生活を送ることが出来ます。皆さんも賢く食べて肥満予防を行いましょう。今回の講義では おすすめレシピもご案内いたします。お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

測定料は無料です

当日、骨密度測定を13:30から行います。
あなたの骨は大丈夫? 測定してみませんか?

お問い合わせ 横田記念病院 総務 ☎076-425-2808 富山市中野新町1-1-11

協力 株式会社 ファイネス

後援

星井町地区自治振興会