

# 栄養講座 知って得する

## 『ブレインフード』

～脳の働きをよくする食事～

参加費 無料



10月27日（土曜日）

時間 14：30～15：30

対象 16歳以上

定員 20名



青魚に含まれるDHAや話題のオイルなど、**脳の働きをよくする**食材やレシピを紹介します。  
ちょっとした**物忘れが増えてきた**方から毎日を**活発に過ごしたい**方まで幅広く使える情報ですので、年齢問わずご参加お待ちしております。

会場	目黒区立八雲体育館 1F研修室
講師	管理栄養士 栗山 明子 氏
日程	平成30年10月27日【土曜日】
参加費	無料
対象	16歳以上
定員	20名（定員を超えた場合は抽選となります）
参加方法	①講座名 ②住所 ③氏名（ふりがな） ④電話番号・FAX番号 ⑤年齢、在勤・在学は名称・所在地をご記入の上、往復はがき・目黒区ホームページ・FAXまたは、直接窓口にてお申しください
申込期間	平成30年9月15日（土）～ 10月6日（土）必着
持ち物	筆記用具など
申し込みお問い合わせ	目黒区立八雲体育館 〒152-0023 目黒区八雲1-1-1めぐろ区民 キャンパス内 TEL：03-5701-2984 FAX：03-5701-2985
目黒区ホームページ	<a href="http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html">http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html</a>