

栄養講座

今からはじめる

冬太り対策

～太るメカニズムと予防法～

参加費 無料



11月24日（土曜日）

時間 14：30～15：30

対象 16歳以上

定員 20名



冬は普段の食生活と活動量が変わる機会の多い季節です。毎年正月太り・冬太りをしてしまう方は、冬が始まる前に予防対策を行うことで、体重増加を防いで健康な冬を過ごしましょう。

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11月24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10月15日（月）～ 11月14日（水）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	http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html