

# 1月 栄養講座

参加費 無料

## 体のコゲを防げ！

～糖化防止で老化予防～



実はこれも  
糖化現象です↑

1月26日（土曜日）

時間 14：30～15：30

対象 16歳以上

定員 20名



今月の栄養講座の内容は・・・

- ・カラダのコゲ『糖化』とは
- ・老化や病気との関係性
- ・糖化を予防するためのアンチエイジングレシピ

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31年1月26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12月15日（土）～ 平成31年1月17日（木）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>