

栄養講座

睡眠の質を上げる食事と

生活習慣

<講師>

栗山 明子氏
(管理栄養士)



令和4年11月26日(土) 14:30~15:30

【申込期限】 令和4年11月16日(水)必着

会 場：八雲体育館 1階 研修室

参加費：無料

定 員：7人 (定員を超えた場合は抽選。結果は当選者のみにご連絡。)

対 象：16歳以上

【申込方法】 「講座名」「住所」「氏名(ふりがな)」「電話(FAX)番号」「年齢」をご記入の上、目黒区ホームページ・はがき・FAX、または直接窓口にてお申し込みください。

*区外在住で在勤・在学の方は、名称・所在地をご記入ください。

八雲体育館・宮前公園庭球場の
スポーツ教室・講習会申し込み



【持ち物】 飲み物、汗拭きタオル、筆記用具 など

【注意事項】 新型コロナウイルス感染症対策として、マスク等の着用をお願いします。

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