

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7年12月27日(土) 14:30~15:30

【申込期限】 令和7年12月18日(木)必着

会 場：八雲体育館 1階 研修室

参加費：無料

定 員：10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。

【持 ち 物】 筆記用具など

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



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