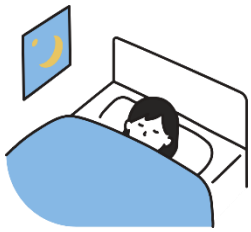
栄養講座

寝つきをよくする
食事と生活習慣

令和8年11月28日（土）14:30～15:30

〈講師〉
栗山　明子氏
（管理栄養士）

【申込期限】令和8年11月19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、目黒区公式ウェブサイト・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