

畜種や部位でどう違う？

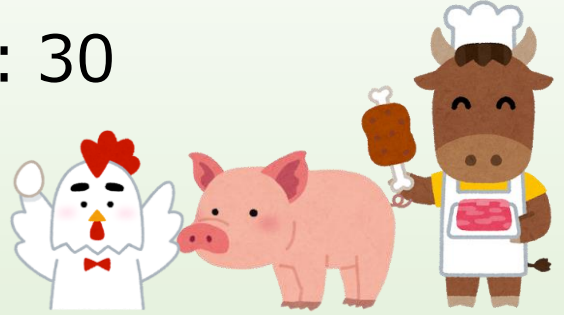
お肉の知識で理想のカラダへ

10月24日（土曜日）

時間 14：30～15：30

対象 16歳以上

定員 5人



最近食べたお肉について質問です。なぜそのお肉を選びましたか？そのお肉の畜種・部位・産地など特性を考えチョイスしましたか？それぞれ栄養素の違いを知っていれば、減量・体力アップ・安全性など、目的に合わせた栄養を効率よくとることができますよ。

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	令和2年10月24日【土曜日】
参加費	無料
対象	16歳以上
定員	5人（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てください
申込期間	令和2年9月15日（火）～ 10月17日（土）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