

# 3月 栄養講座

参加費 無料

## お肌をつくる 栄養素

3月23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・・・

- ・ 良いお肌のために必要な栄養素とは
- ・ それらが豊富な食品とは
- ・ 管理栄養士が考えたおすすめレシピ

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3月23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31年2月15日（金）～ 3月12日（火）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>