



『お茶のパワーで

不調を改善！』

参加費 無料

4月27日（土曜日）

時間 14：30～15：30

対象 16歳以上

定員 20名



今回はお茶のパワーについてのお話です。
最近ではスーパーにもさまざまな種類のお茶が買えるようになりました。お茶の効能を知ればその時の体や心の状態に合わせてベストなお茶をチョイスし、不調を改善することが出来ますよ！

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	平成31年4月27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3月15日（金）～ 4月15日（月）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