

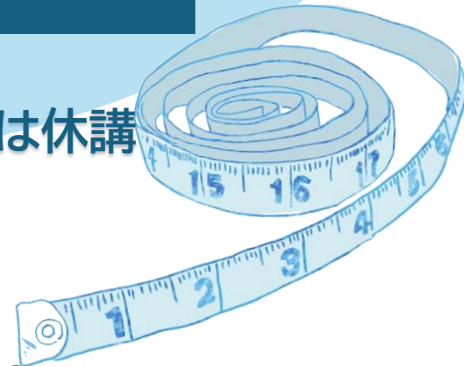
日々を体調良く過ごすために、食生活を見直してみませんか？
健康的な減量のための知識を身に付け、太りにくい体を目指しましょう！

管理栄養士が伝える

健康的に**減量**するための

食事法

(調理実習あり)



1月29日～3月5日(水)※2月19日は休講
10:00～12:00 全5回

- 自分に必要な食事量ってどのくらい？
- バランスの良い献立の立て方
- 食事の見直しと調理の一工夫
- 食事の記録をつけましょう
- 長く無理なく続けるためのコツ

●申込方法●



往復はがき又は台東区立社会教育センター・社会教育館のホームページにてお申込みください。

12月17日(火) 当日必着

- ・はがきの記入内容などの詳細は、広報たいとう11月20日号をご覧ください。
- ・定員に満たない場合は引き続き募集をすることがあります。

講師 野村 恵子 さん(管理栄養士)

会場 台東区立社会教育センター (台東区東上野6-16-8)

対象 16歳以上の区内在住・在勤・在学の方

定員 16名(定員を超えた場合は抽選を行います)

教材費 1,200円

持ち物 三角巾・エプロン・手拭きタオル
食器用ふきん・室内履き 等

お問合せ:台東区立社会教育センターTEL:03-3842-5352 ※第1・3・5月曜午前休館