

すこやかセミナー



アンチエイジングからスマートエイジングへ  
～健康長寿を迎えるために～ Vol.43



# 身体を温める かreshipi

普段の朝食は、どのようなものが多いですか？  
「時間がなくて、朝はコーヒーだけ・・・」「朝は食べません！」  
ということはありませんか。

身体の内側からポッカポカで過ごすためには朝食、大事です！

「何を、いつ、どうやって食べるか」

身体を内側から温める食事方法をご紹介します

日時 12月9日（土） 15:30～16:30

12月21日（木） 15:30～16:30  
(両日とも同じ内容となります)

場所 立川中央病院附属健康クリニック  
3階 待合室

★★先着20名様 参加費無料★★

☎ 参加ご希望の方は お電話等でご予約ください ☎

☎ : 042-526-3223 (健康指導課まで)

担当：立川中央病院附属健康クリニック 健康指導課  
有泉（管理栄養士） 隅坂（保健師）

♪皆さま お誘い合わせのうえ 是非 お越しください♪