

いきいき健康塾 × 栄養ラボ135°

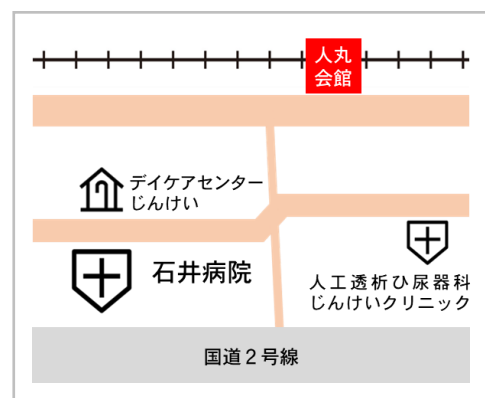


日程 2026年 11月6日 (金)

時間 11:30 ~ 13:00

会場 人丸会館

定員 先着15名 (要予約)



聴講無料



ただし、**お弁当代**として
700円(税込) 必要



当日召し上がっていただく
お弁当代のみいただきます



講演開始 11:30 ~



テーマ 秋の味覚を楽しみながら学ぶ

～ 筋肉を守る！たんぱく質のとり方 ～

講師 石井病院 管理栄養士 **中司 安里**

管理栄養士が、毎日の食事で大切な
「たんぱく質のとり方」を分かりやすくお伝えします。

講座の後は、秋の味覚を取り入れた
栄養ラボ135°特製のお弁当をお楽しみください♪



参加予約

病院受付 または **078-918-1655** まで