

参加
無料

美しさは食事から 健康美を手に入れる！

体重におどらされるのは今日でおしまい！
体重を減らすだけじゃない、健康的な美しさを手に入れるための食べ方のお話。

- ・代謝を上げるために、本当にとるべきエネルギー量
- ・内臓脂肪を落としてお肌もきれいに保つための食べ方

うれしい特典

帰ったらすぐに
試したくなる！
市販品の活用レシピ付き

日時

令和6年
2月17日（土）
10:00～11:30

会場

武蔵野商工会館
4階市民会議室
吉祥寺本町1-10-7
吉祥寺市政センターと同じ建物です

対象

武蔵野市在住・在勤・在学の方

定員

40名（先着順）

講師

竹内ひろみ氏
管理栄養士・国際中医薬膳師



お申込み
お問合せ

2次元コードまたはお電話よりお申込みください

☎0422-51-7006 受付時間 8:30~17:00(月~金)



【主催】武蔵野市健康課