

# 食べ物を選ぶ力で 身体リフォーム



**2/27**

**Monday**

**10:00~11:30**

※2月15日受付開始

場所：西部コミセン

定員：20名（先着順）

費用：無料

申込：コミセン窓口・電話

講師：管理栄養士

協力：健康づくり支援センター

食事の質・量・時間の選択によって、  
1年後・10年後・20年後の自分の身体  
が作られていくことを学びます。

主催：西部コミュニティ協議会