

健康講座

しっかり食べて 健康美を手に入れる！

体重におどらされるのは今日でしまい！
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
食事の話。

日時 令和8年2月7日(土) 午後2時～3時30分

場所 武蔵野スイングホール 11階レインボーサロン

内容

- ・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、引き締まったお腹になる、
健やかな肌つやを保つための食べ方
- ・市販品を使った健康的な簡単レシピ

講師 竹内 ひろみ 氏（管理栄養士、国際中医薬膳師）

対象 武蔵野市に在住・在勤・在学の方

費用 無料

定員 50名

持ち物 筆記用具



申込方法 1月15日から受付

電話(窓口)またはインターネットで申し込み

武蔵野市健康課（保健センター）



0422-51-7006

