



Wellness
Program

日常生活に運動を取り入れて健康に暮らそう！

ウェルネスプログラム

正しい食事deダイエット

平成30年3月1日(木)

10:00~11:15

管理栄養士
森

管理栄養士
村島



『食べないダイエット』から『食べるダイエット』へ

続かない、効果がでないダイエットはもうおしまい！

代謝をアップさせる食べ方をお話します♪

特典：レシピ配布

(簡単朝食メニューや野菜たっぷり料理)

会場：藤沢市保健医療センター 3階 B会議室

料金：¥1,080 (当センターにて利用券を購入してください)

申込み・お問合せ：保健事業課 Tel 0466-88-6752