

アンチエイジング 栄養学

講師 中山紗織 先生

毎日生まれ変わる細胞をより元気にしましょう

老化スピードをゆるめるための食事や栄養について学べます

生活習慣でのアンチエイジングのポイントも学べます

開講日 毎月第1・3火曜日 【全14回】

時間:午前10時～11時30分

1	6月3日	8	9月16日
2	6月17日	9	10月7日
3	7月1日	10	10月21日
4	7月15日	11	11月4日
5	8月5日	12	11月18日
6	8月19日	13	12月2日
7	9月2日	14	12月16日

★定員:10名 ★参加費:無料 ★準備物:筆記用具、水分

座学と簡単な体操も行います😊

お問い合わせ 横島町公民館 TEL:84-2122