

毎日生まれ変わる細胞をより元気に♪

アンチエイジング栄養学



◆生活習慣でのアンチエイジングのポイントも学べる！

◆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る！

開講日・・・毎月第1・3火曜日 【全14回】

(※8月は第1・4火曜日、11月は第2・3火曜日)

時 間・・・午前10時～11時30分

1	6月2日	8	9月15日
2	6月16日	9	10月6日
3	7月7日	10	10月20日
4	7月21日	11	11月10日
5	8月4日	12	11月17日
6	8月25日	13	12月1日
7	9月1日	14	12月15日

★定員:10名 ★参加費:無料 ★準備物:筆記用具