

健康づくり教室 はらす

食事セットプラン

【プログラム内容】

- ★ **健康運動指導士**による
メタボリックシンドローム予防運動
- ★ **高たんぱく低カロリー**—食事の実食



運動習慣・食生活を見直しませんか？



- ◎ **日時** 2018年6月26日(火)10:00~12:00
- ◎ **場所** 運動⇒会議室B
食事⇒アルトマーレ
- ◎ **参加費** 1,500円
- ◎ **講師** 河辺 幸子
(株式会社オーエンス スポーツ事業部)
- ◎ **対象** 40歳以上の方
- ◎ **定員** 20名 ※定員に達していない場合、当日でも参加可能



おいしくヘルシーな食事(例)



《申込み・問合せ》

事前に電話か3階受付でお申込みください。

電話 03-6450-7908 (9:00~22:00)

休館日：毎月第3日曜

申し込み期限 6月23日(土)

世田谷区立健康増進・交流施設



世田谷区立健康増進・交流施設
指定管理者 株式会社オーエンス
東京都世田谷区池尻2-3-11 3F・4F