

明治安田生命保険相互会社による

健康作り栄養講座

いつまでも若々しく!身体の中から美しく!

秘められた野菜のチカラなど、楽しくわかりやすくご紹介します。

日時:令和6年11月22日(金)

10:00~12:00

場所:2階 講座室1・2

定員:先着40名(申込制)

内容:●老化を防いで身体の中から健康に

●野菜が持つ抗酸化力と、

抗糖化の仕組み・食べ方

●みかけ年齢チェック

●バランスのよい食事の組み合わせ

で家族も健康に

持ち物:筆記用具

申込:10月22日(火)~

定員になり次第終了



講師:明治安田生命保険相互会社

浦安営業部 総務課長 石川 雅子 氏