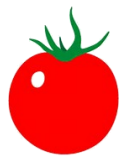




# 美味しい食事で長生きしよう！

～自分にあった食事の量ってどのくらい？～



みなさん、毎日の食事って足りているの？多いかな？という疑問ありませんか？

食事療法をしていてもカロリーなどの数字だけではわかりにくい、適切な食事のバランス・量を管理栄養士と一緒に考えてみましょう！

それぞれに合った量の食事を作って、実際に食べられます♪

■日時：平成 29 年 11 月 30 日（木） 10-13 時

■場所：のぞみ薬局 2 階 研修室

広島市安佐北区落合 5-25-1

■参加費：500 円（昼食代）

■持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾、手拭

■定員：10 名（先着順）

■お問合せ・申し込み先：二宮内科高陽クリニック

TEL:082-841-5111

■申し込み締め切り 11 月 24 日（金）



イラストはイメージです

