

# つむぎ便り

第47号

4月11日(木)に、コンディショニングセンター会員様を対象に「第1回栄養講座」を開催いたしました。提携するアップル薬局の管理栄養士の方を講師に、健康維持・促進のための「正しい食事と栄養」について、ご講演いただきました。



**栄養講座**

第1回テーマ **参加無料**  
あなたは大丈夫？低栄養を予防しましょう  
～筋肉アップごはんのすすめ～

普段のお食事振り返って見たことはありますか？  
知らず知らずのうちに筋肉が衰えているかもしれません。  
管理栄養士がおすすめの食べ方や  
すぐ実践できる簡単レシピをご紹介します♪

(予告)本講座は、定期的開催いたします。  
次回は7月25日(木)10:30～の予定です。  
参加ご希望の方はお問い合わせください。