

健康セミナー 全6回シリーズ (平成29年度)

聞いてなるほど! 始めよう健やか生活

# ISC 教養講座

## 第4弾

# 「からだのリズムを考えた食べ方」 ～時間栄養学～

食べる量を減らしているのになかなか痩せない…  
生活リズムが崩れがちで、食事の時間が不規則…

今回は、食べ方について考えてみませんか?  
お気軽にご参加下さい♪



【講師】  
管理栄養士  
中崎 衣美

日時 平成29年 **11月29日** (水)  
13:15~13:45 (30分)

会場 いしかわ総合スポーツセンター(第3会議室)

定員 **30名** 定員となり次第締め切りとなります。  
お早目にお申込みください。

**無料**

お気軽に  
お越しください

申し込み・お問い合わせ いしかわ総合スポーツセンター

【トレーニングルーム】 TEL 076-268-2420