

6月21日(木曜) に調理実習を開催しました！

家族の健康を守る！

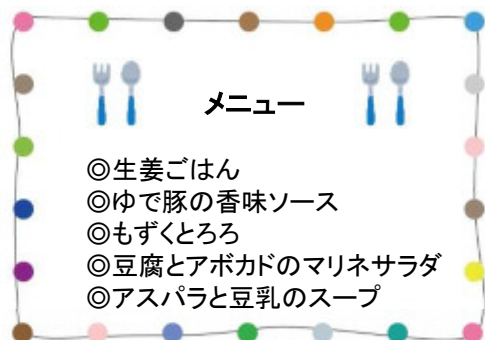
「夕食が遅くなってしまう人のための
身体に優しい食事」

大好評！



恵比寿ガーデンプレイス向かいの厚生中央病院別館4階 どけんぼヘルシースタジオ で開催し、8名の方が参加してくださいました。

栄養講話と調理実習を通して、遅い時間の食事で気を付けるポイントを学んでいただきました。



今回のコンセプト：食事を作る家族の方に気を付けるポイントを知ってもらうことで家族全体の生活習慣病予防へつなげる。



今後も様々なプログラムを開催します。
本組合ホームページでご案内しておりますので、
ぜひご参加ください。
また、健康・栄養に関する教育・相談や健診後の指導も
承りますので、ぜひお申込みください。

