

こんな活動をしています

令和元年7月24日(水曜)に仙台健康支援室にて
「居酒屋セミナー」を開催しました。

居酒屋に行った気分で「おつまみの選び方」や「体に良いお酒の飲み方」
を楽しく考えました♪

今日もお疲れ様です
まずは、乾杯！



カロリーが多いおつまみはどれかな？



赤、緑、黄色
彩りがいいね！



おつまみの注文と
カロリー計算をします



「適量飲酒」と「おつまみ選び」
がポイントです

本日のおつまみ 595kcal

- 枝豆
- トマトと豆腐のカブレーゼ
- 夏野菜のピクルス
- 笹かまぼこ しそチーズ巻
- ハニーマスタードチキン
- だし巻き卵
- フランスパン
- ノンアルコールビール



ノ一残業デーの水曜日に、笑いの絶えない楽しい会になりました。
仙台健康支援室では事業所様のご希望に合わせ、「居酒屋セミナー」
を実施しておりますのでお気軽にご連絡ください。

