

平日毎日開催！

## いつまでも若々しくあるための 栄養教室開催

**場所：**メディカルフィットネスみらい

**持ち物：**筆記用具をお持ち下さい

**参加費：**無料

**日時：**下記のスケジュール参照



### \*プログラム

- 3/2~3 美肌を作る食材とは？
- 3/6~10 若返り効果のある唾液マッサージ
- 3/13~17 抗ストレス食材の紹介
- 3/22~24 リンパを流して疲労回復
- 3/27~31 スッキリ腸美人になる方法とは？



### 栄養教室 スケジュール

	月～水曜日	木・金曜日
午前	9:30～9:45	
午後	14:35～14:50	15:15～15:30

どなたでも参加できます。お気軽にいらして下さい。