

令和8年度

食習慣改善講座

～セレクトランチ～

- ✓ 生活習慣病予防に興味のある方
- ✓ 自分の適正食事量、食事バランスに関心のある方

食事に関する講座の後、セレクト形式で食事を選び、食べながら学ぶ講座です。



受講定員
各回8名

開催日時

1. 5月16日 (土)
2. 10月10日 (土)

11:30～13:30
受付11:15～

参加費

1回 : 1,000円
友の会会員 : 800円
(税込み)

当日スタジアム受付にて
お支払いください。

開催場所

とやま健康パーク2階

受付・集合
: 第1研修室

参加特典 : 3時間利用半額券1枚進呈

○スケジュール

11:15～ 受付
11:30 栄養講座 (座学)
12:30 セレクト
12:45 試食・総評

お問い合わせ・お申し込みは、
電話、とやま健康パーク受付にて

TEL : 076-428-0809

