

健康長寿お役立ち講座

思い通りに生活できなくちゃ長生きしてもつまらない！とか、
最後はピンピンコロリと逝きたいものだ！とか思っているあなたに、
役立つ知恵と情報をおとどけします。



第1回 『炭水化物の誤解』



昨今、世間では「炭水化物ダイエット」が話題になって
いますが、炭水化物は5大栄養素のひとつとして重要な
エネルギー源です。炭水化物について正しく理解し、
日頃の食生活を見直しましょう。

講座の前半は講演、後半で野菜料理の調理と試食を行います。

★講師：管理栄養士 杉江 あい子

(当院専属、元東京家政短期大学部非常勤講師)

★日時：2019年6月21日(金)

14:00~15:00

★場所：地下 大会議室 (受付は1階となります。)

★定員：50名 (予約制)

定員になり次第、ご予約を終了させていただきますが、空席がある場合には当日の参加も可能です。

★参加費：無料

*ご予約は下記の電話番号まで

048-452-7700 (代) 担当：医事課 講座予約担当

TMG サテライトクリニック朝霞台

埼玉県朝霞市西弁財一丁目8番21号