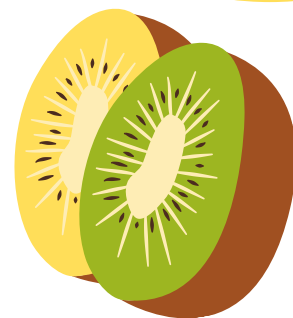


運動栄養 まるごと クラス

先着25名
キウイ
プレゼント



日にち **7月2日 (土)**

時間 **10:15~11:15**

会場 **地域支縁くらぶ白樺**

参加費 **500円**

申し込み **要予約 (QRコードからお願いします)**
先着25名さま



当日の流れ

- ① 10:15~10:45 健康ビタミンお話し会 (管理栄養士 横井ゆり)
 - ② 10:45~11:15 めまっち体操 (運動インストラクター 沼口奈美子)
 - ③ 11:15~12:00 希望者のみ健康チェック (別途 500円)
- ※からだ全体測定 (水分、筋肉、ミネラル、体脂肪、内臓脂肪など) 握力、野菜摂取量
水分と上靴を持参して、動きやすい服装でお越しください。
先着25名さまにキウイプレゼントがあります!

ご予約・お問い合わせ: 080-5834-7758 (ナカジマ薬局管理栄養士 横井ゆり)

共同開催: 一般社団法人マーチング十勝・ナカジマ薬局おびひろ認定栄養ケア・ステーション