偏らないでね！

病気にならないための栄養摂取のお話

日時：3月18日(土)　14時～15時
場所：2階大広間
申込：2月21日(火)9時～
　　来館または電話にて
　　先着15名
講師：イムス記念病院
　　管理栄養士　早坂　友梨氏
参加費：無料

・毎日の食生活が偏っていると、どんな病気になるの？

・病気にならないためには、どんな栄養素が必要なの？

・塩分や脂質はどのくらい摂取していいの？

そんな疑問にお答えします！

仲町ふれあい館