

すこやかセミナー



アンチエイジングからスマートエイジングへ
～健康長寿を迎えるために～ Vol.61



秋が旬の野菜たち

秋といえば 収穫 運動 芸術・・・そして食欲の秋ですね
旬の食材は、自然の恵みを存分に受けて育つので栄養価が高く
スマートエイジングにピッタリです
今回は、秋が旬の美味しい野菜たちの紹介をしていきます
栄養素の解説やレシピについてお伝えしていきます



日時 10月9日（水） 15:30～16:30

10月19日（土） 15:30～16:30

（両日とも同じ内容となります）

場所 立川中央病院附属健康クリニック
3階 待合室

★★先着20名様 参加費無料★★

☎ 参加ご希望の方は お電話等でご予約ください ☎

☎ : 042-526-3223 （健康指導課まで）

担当：立川中央病院附属健康クリニック 健康指導課
有泉（管理栄養士） 隅坂（保健師）

♪皆さま お誘い合わせのうえ 是非 お越しください♪