

東 淀 川 区 医 師 会

第 2 回 健康づくり教室のご案内

毎日何気なくとっている食事ですが、なぜ食べるのか？どんな役割があるのか？知っていますか？

食事の役割を知ることでこれからの毎日を元気に過ごしませんか？まずは、食生活チェックを行い自分の食生活を見直してみましょう。

記

日時：**平成24年5月9日（水）午後2時～**

会場：**東淀川区医師会館 3階講堂 豊新2-3-7**

演題：**「健康でいる為に食事の役割を知ろう」**

- ・食生活チェック
- ・朝ごはんはなぜ必要？
- ・体に必要な食品は？
- ・バランスの良い食品の組み合わせって何？ 等

イフスコヘルスケア（株）西日本事業部

献立開発課 今森 貴子 氏

※参加ご希望の方は事前に東淀川区医師会までお申込下さい。

電話 **6320-2226**

※入場は無料です。

主催：東淀川区医師会
参画：健康づくり区民会議