



健康宣言
イベントのご案内



大好評！武先生の
食事と健康（ご飯・間食編）
～炭水化物の上手な摂り方～

2018年12月16日〔日〕14:00～15:30

場所 スーパーまるも学園店
つくば市桜3-5-2 TEL 029-857-5448

参加無料！

先着20名様限定

お餅や甘いものが豊富な正月も近いこの時期。
炭水化物の上手な摂り方を覚えて
**肥満予防、糖尿病予防、
高中性脂肪血症予防**
のヒントのお話。
大好評だった武先生の講座を今月も開催！

講師

つくば国際大学 保健
栄養学科 学科長
武 敏子先生
管理栄養士の免許を
持ち、病院の栄養管
理科長を務めた後、
大学教授や本の執筆
など幅広く活躍。



申込みは学園店までお電話下さい

学園店：029-857-5448