



# 食事バランス 見直してみませんか。

令和7年度  
新規講座

## 食習慣改善講座

### ～セレクトランチ～

生活習慣病予防に興味のある方、自分の適正食事量や食事バランスに関心のある方向けの講座です。

食事に関する講座の後、セレクト形式で食事を選び、食べながら学ぶ講座です。

受講定員  
各回  
8名

開催日時  
1：7月5日(土)  
2：11月1日(土)  
11：30～13：30

参加費  
1 回：1,000円  
友の会会員：800円  
(税込)  
当日受付にてお支払い  
ください

開催場所  
とやま健康パーク2階  
第1研修室  
第2研修室

参加特典：健康スタジアム3時間利用半額利用券1枚進呈(約3ヵ月有効)

お問い合わせ、お申込みはお電話・FAX、健康パーク受付にて

