

食べる時間でダイエット？！



# 栄養講座

日野病院の管理栄養士より、

「**時間栄養学**」についてお話しします。

食事と生活リズムの関係など生活に密着した内容です。ぜひご参加ください☆

日時：11月20日（金）

15：30～16：30

場所：港南中央地域ケアプラザ 2階  
多目的ルーム



詳しくは、相談室本間まで！  
お待ちしております♪