



健康一番・今話題の メタボリックシンドロームにせまる！！

第3弾 ～ みんなで改善！メタボリック！～

日時 平成21年3月26日(木)

17時45分～19時00(受付時間 17時15分より)

プログラム

- ① 「メタボリックシンドロームを改善する為に
～食事療法・運動療法を通して～」(函館市医師会病院 看護師 竹谷 千彰)
- ② 「食事で改善！上手に選んで食べましょう！」
(函館市医師会病院 管理栄養士 渡辺 久里子)
- ③ 「気軽に出来る！室内運動！」
(日本エアロビックフィットネス協会公認インストラクター 斉藤 久美子)

多数のご参加お待ちしております

今年は、今、話題のメタボリックシンドロームを
テーマに3回シリーズの講演会を予定しています。

