

# 野菜摂取をすすめよう

～ 知って楽しく

野菜摂取

食べておいしく

ベジ  
チェック

目指そう！プラス100g ～



講師

こみやま ももえ  
小見山 百絵さん

- ・街の診療所 ふじた医院
- ・管理栄養士

9月30日

火曜日

10:00～11:30



ベジチェックを使用して、今のあなたの野菜摂取量を測ってみよう！栄養士の先生のお話とアドバイスがもらえます。  
どなたでもご参加ください！

場所 藤田公民館2階

対象 どなたでも

受講料 無料

持ち物 筆記用具・飲み物

申し込み

藤田公民館窓口へ直接・または電話・FAX で受付

岡山市南区藤田508番地

TEL&FAX (086)296-2185