

50代からますます元気になりたい方必見!

メンタルケアに必要な栄養がある

毎日笑顔で過ごすための

食事術

**カラダもですがココロを元気に
してくれる栄養があるのをご存じですか?**

栄養を意識して摂るだけで

- ・ ストレス減**
- ・ 疲労も減る**
- ・ 自分も家族も元気になる**
- ・ 運動するのがもっともっと
楽しくなる**



5月19日（木曜日）13時15分～14時15分

グンゼスポーツ橿原Cスタジオ

参加費：会員様 2200円

会員外様 3300円

担当：山下久美子

最少催行人数 2人

申込期日5月18日18時まで

お申込みはフロントまで 0744-21-2600