



医療法人
会 豊岡中央病院

豊岡中央病院

参加
無料
申込不要

地域住民公開講座

豊岡中央病院では「地域のかかりつけ医」として、地域の皆さまの健康づくりのお手伝いをさせていただくために地域住民公開講座を開催しております。毎月、当法人の職員による健康に関する講話をさせていただきます。ぜひ、ご近所の方をお誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

第38回

冷えない身体づくりは食事から

寒さが厳しくなる季節、私たちの身体は冷えによる不調が起こりがちです。

今回の講座では、管理栄養士から寒い季節を元気に過ごすための身体を温める食事のレシピをご紹介します。また、身体を内側から温める食材の選び方、調理法、バランスの良い献立づくりなど、管理栄養士から直接話が聞けるこの機会をお見逃しなく！

日時

1月30日(金)

13:00~13:30

(開場12:50)

講師

豊岡中央病院 栄養課

管理栄養士



会場

豊岡中央病院1階 脳神経外科 外来待合