

RSKサービス健康講座

講座 × ランチ

— 筋肉と美容のミカタ —

たんぱく質

先着

20名様

(事前予約制)

[日時] ▶▶▶ 6月19日(水) 11:00~13:30

受付開始/10:30

[会場] ▶▶▶ 彩ろ里工房 2階 (岡山市南区藤田1793-5)

駐車場に限りがあるため複数人でご参加いただく場合は乗り合わせをお願いします。

Step1. 講座

『たんぱく質 何を選んで、どう食べる?』

健康情報があふれる中、何を選んで、
どう取り入れるかが大切になってきます。
私たちの生命活動に欠かせない栄養素
“たんぱく質”についてかしこい摂り方を
学びましょう。

講師:管理栄養士

上野すぎ氏【クロレラ工業株】

Step2. ランチ

『身体づくりプレート』

“食べることを大切にしたい”
いろいろ食堂の割烹着かあさんが作る
お昼ごはん。
クロレラの栄養をプラスしたデザート付です。

*個別のアレルギー対応はいたしかねます。

参加費

1,500円

ランチ代込

(当日受付)



*イメージ

お申し込み / お問い合わせ ▶ RSKサービスまで

彩ろ里工房さんへ直接のお問い合わせはお控えください。

TEL

0120-548-343

9時~17時(土日祝を除く)

mail

kenkou@rsk-s.jp

共催:クロレラ工業株

主催:(株)RSKサービス 健康事業部

map

