

殿町認定栄養ケアステーション 主催

5/21
木曜日

ランチからはじめる健康経営

ー 発酵×栄養で整える、パフォーマンス向上セミナー ー

季節の野菜と発酵食材を取り入れた特製弁当を召し上がっていただきながら、管理栄養士が「季節ごとの体の不調とその整え方」を仕事・研究のパフォーマンス向上という視点で解説します。

こんなお悩みはありませんか？



午後の集中力が
続かない



慢性的な疲労感
がある



食生活が
乱れがち



管理栄養士
小倉静江

“食”を通じたコンディションマネジメントの方法を、お伝えします。

SCHEDULE / スケジュール

○ 12:05～

LiSE 1階 交流スペース集合
ミニセミナー + お弁当

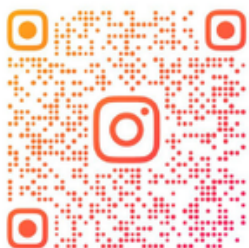
○ 12:40～

希望者は個別相談も可能
食生活・体調・パフォーマンス
に関するご相談を承ります

MENU / お弁当メニュー

¥1,500 税込 現金 / PayPay

- 豚ロース西京味噌漬け
- 焼き鯖みぞれ餡掛け
- 薬味サラダ 麴ドレッシング
- 自家製ぬか漬け / お惣菜
- ごはん / お味噌汁
- コーヒー / 玄米紅茶



前日15時までにご予約ください

メールでかんたんご予約

tono-care@ymail.ne.jp

@TONOMACHI.SHOKUDO

殿町食堂 / 殿町認定栄養ケアステーション