



崇善いまほクラブ



健康づくり栄養講座を実施しました

6月12日(月)に健康づくり栄養講座を開催しました。

明治安田生命のチーフコンシェルジュ 上村裕子さんをお招きし、老化を防ぐポイントについて講義を行いました。

緑黄色野菜を効果的に摂取する重要性や食事の際にまずは野菜を食べる「ベジタブルファースト」について学びました。

参加者数：28人

