

# ハートフルサンクで 栄養教室を開催します

無料

同じテーマを月2回実施  
ご都合の良い日にご参加ください。

予約不要  
先着10名様まで

お買い物の合間の休憩時間に  
ハートフルサンクで栄養・健康のお話しませんか？

時間：14：00 ～ 14：30

場所：トナリエ1階 ハートフルサンク（山田歯科様 左隣）

## テーマ

9月7日（火）、21日（火）一人暮らしの食事の工夫

10月5日（火）、19日（火）高血圧と減塩、心臓疾患と減塩

11月2日（火）、11月16日（火）  
コロナに負けない免疫力を高める食事

12月7日（火）、12月21日（火）  
年末、年始、食べ過ぎないコツについて

質問の時間を設けています

テーマ以外のご質問でもOK  
食事、栄養に関するあらゆることにお答えします。



お土産あります！

栄養補助食品（メイバランス等）お持ち帰りください。

（株）ハートフルサンク  
堺市南区原山台2丁2番1号  
トナリエ母・美木多1-7  
担当：宮脇（TEL：080-7258-8346）



Heartful  
ハートフルサンク