

バランスの良い食事って
どんな食事？



食 事 体 験 会

忙しい毎日を送っていると、食事がおろそかになってしまうことはありませんか？
心と体を健康に保つ基本のバランスの良い食事を実際に食べてみましょう！

日時

10 月 15 日 (水) 9:45～11:45

場所

**ヘルシーレストラン パセリ
甲府市後屋町 429**

対象

20歳～65歳以下の市民（定員 20 名）

*定員を超えた場合、先着順とさせていただきます。

内容

- ・バランスの良い食事の試食 1食分
- ・糖化度測定

費用

無料申込み
期間**9 月 1 日～18 日**

QR から申込みください。
※QR からの申込みが難しい方は、
下記問合せ先から申込みください。

協力：株式会社クスリのサンロード

～申込み・問合せ先～ 笛吹市役所 健康づくり課 成人保健担当

Tel 055-262-1972/ メール tokutei@city.fuefuki.lg.jp