



日高生活健康相談室だより

平成23年 1月 25日発行
〒370-0001 高崎市中尾町886
TEL027-362-6201 Fax027-362-8901
ホームページ www.hidaka-kai.com

新年あけまして おめでとうございます 本年もよろしくお願いたします。
皆様 楽しいお正月をすごされたことと思いますが、正月太りでお悩みの方も多
いかと存じます。肥満は様々な病気の原因になりますので早めに解消しましょう。

ヘルスアップランチ会のご案内

毎月第4土曜日に 健康増進のためのランチ会を開いています。
痩せたいと思っているけど、食事をどうたべたらいいかわからない？
しっかり食べて痩せたい、食事を減らしてもなかなかやせない etc…
毎日の栄養管理のことで、困ってはいませんか？



日時：毎月第4土曜日 11:30～
場所：6階レストラン日高
会費：600円

ランチ会ではヘルシーランチを食べながら、
管理栄養士、糖尿病療養指導士が食事の選び
方や食べ方の工夫、低カロリーの料理のレシ
ピなどをアドバイスしています。
興味のある方は、ぜひ参加してください！



スタッフと一緒
に、自分の食事
のカロリー計算
をします

お申込み先
医療法人社団 日高病院 栄養課 (担当：大塚・深町)
TEL027-362-6201

お願い
キャンセルや参加人数の変更がありましたら、
ご連絡をお願いします。

毎月テーマを決め、
料理を用意しています

