

やまぐち  
ヘルスラボ  
健康講座

# 受験フードマイスターが伝える 「脳に良い最強の食事術」

12/2(土)  
10:00~11:30  
(開場9:30)

～ビジネス・受験などここの一番のパフォーマンス力をアップ～

脳はとっても大食漢!考えたり、計算したり、記憶したり、脳をはたらかせるにはエネルギーが必要です。  
仕事や勉強でベストパフォーマンスを出すための脳に良い食事について考えてみませんか。



**場所** メディフィットラボ3F奥 多目的スペース **定員** 先着30名(事前予約制)

**対象** やまぐちヘルスラボ会員(会員登録無料)  
※会員登録がお済みでない方は、申込時に会員登録を行うことで参加可能です。

**応募方法** 下記応募専用QRから申し込み 11/17(金)11:00エントリー開始

**特典** 西川 満希子レシピ付 県産ウスターソース ヤサイコトバボトル【下関カギ印ソース本舗】

参加費  
無料

今回のテーマ

- ・脳のエネルギー
- ・食事と脳のこと
- ・低GI食とは?

主催/やまぐちヘルスラボ、山口県、山口市  
講師/ヤサイコトバ 西川 満希子 ヤサイコトバ作家/野菜ソムリエ上級プロ/料理家



やまぐちヘルスラボ  
YAMAGUCHI HEALTH LAB

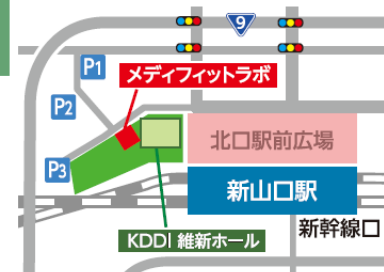
Tel.083-976-4095

754-0041 山口市小郡令和一丁目1番2号

ホームページはコチラから  
<https://yamaguchi-hl.com>

やまぐちヘルスラボ

応募専用QR



※やまぐちヘルスラボは、スポーツクラブを運営する山口スイムサービス株式会社が受託しています。