

# 夏バテを防ぐ！ お手軽レシピ。

七月 ワークシヨップ



「暑さで食欲がない…」

「なんだかダルイ…」

そんな夏バテを防ぎ

テスト・レポート期間を乗り切るための、

摂るべき栄養素に着目した

お手軽レシピをご紹介します！

ダイエットにもなるかも!?

予約不要なので、

お気軽に足をお運びください♪

2025

7.16 水

12:35～12:50

開催場所：学習支援センター

(1号館2階中庭前)