

ヘルシーキャンパス 企画

「ランチ会」のお知らせ

皆さま、不安定なお天気が続くこのごろですが、いかがお過ごしでしょうか。

ウォーキングチャレンジ企画におきましては多数の皆さまからご参加を頂きありがとうございました。

健康な身体づくりには、運動はもちろん、食事に気を配ることも大切です。

今回は、食事に関するイベントのご案内です。

2回目の今回は「みんなで話そう 健康な体は食べる事から」のテーマで自由に話ながら、健康管理部門のスタッフと、ランチタイムを楽しみませんか？

お昼休みのひととき、いつもと違うメンバーと、健康的な食事でもリフレッシュ！

昨年オープンしたばかりの素敵なラボで、皆様のご参加をお待ちしております。

ご存じの方もあるかも知れませんが、

京大生協と健康科学センターがタッグを組んで開発した「ヘルシー弁当」が販売されています。

カロリー500kcal 以下、4種類以上の野菜、3g以下の塩分で作られた、よく噛むことを意識できる、野菜たっぷりのお弁当です！

もしよろしければ、そちらも購入してみてくださいね。

日時：2018年6月13日（水）12：15～12：45

集合場所：吉田キャンパス 保健診療所 地下1階オープンラボ

持ち物：お昼ご飯・飲み物

対象：

京都大学の全教職員・学生

ウォーキングチャレンジ参加者

※ヘルシー弁当の販売・飲食物等のご準備はございません。

メニュー、販売場所等、詳細は下記 URL からご確認いただき、ご自身でお買い求めの上、お越しください。
<http://www.s-coop.net/service/food/healthy/>

※お昼休みの時間で時間が限られておりますので定刻になりしだい開始させていただきます。