

## 9月の臨時休館日・イベント案内など

### 臨時休館日

9月の臨時休館日はございません。

### 栄養について

ミニ講座（予約不要・無料）      カウンセリング（要予約）  
12日(木),27日(金) 14:50~14:55    27日(金) 14:00~,15:00~

### 教室プログラム代行案内(8/20時点)

- ① 4(水) 午前 常勤 ⇒ 久保田IR
- ② 11(水) 午前 常勤 ⇒ 田中IR
- ③ 18(水) 午前 常勤 ⇒ 陣谷IR
- ④ 21(土) 午前 橋本IR ⇒ 常勤

## スタッフのつぶやき：古川 理志

40歳過ぎから日本酒に魅了されています。

行きつけの酒屋は亀田にある「わたご酒店」で、知識豊富な店員さんと酒談議に花を咲かせながら、至福の1本を選ぶことが楽しみの一つとなっています。この時期の楽しみは「ひやおろし」。

ひやおろしは、春先に絞ったお酒を夏の間熟成させて秋に出荷する日本酒で、熟成の旨味と丸みあるまろやかな味わいが魅力です。みなさんも一献、味わってみてはいかがでしょうか。

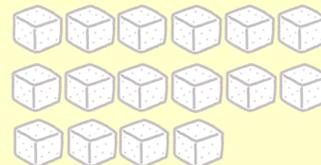
## 糖分の多い飲み物！

甘い飲み物には、砂糖（糖分）が過剰に含まれています。血糖値を急激に上げ、肥満・糖尿病などのリスクが高まりますので、気をつけましょう！

### 炭酸飲料

※【 1個】約4g

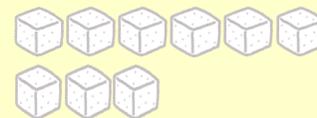
12~16個分



500ml

### スポーツ飲料

6~9個分



500ml

### 缶コーヒー

(乳成分入り・加糖)

3~5個分



200ml

### おまけ：日本酒

2~3個分



200ml

※参照：大正製薬株式会社

【お問い合わせ】 新潟市秋葉区新津東町3-4-28

電話：0250-21-2566（ウォーム直通）

HP：http://niigata-min.or.jp/kaetsuclinic/warm-index.htm