

無料

事前
申込み

年齢を重ねても健康でいたい！

骨・カルシウム講座

年齢を重ねるごとに、ご自分の骨のこと、気になっていませんか！？

丈夫な骨を保つため、健康な骨を維持するポイントを気軽に学びましょう！

令和5年 5月31日（水）

13:00 ~ 14:15 (12:45より受付)

- 場 所 : 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
- 対 象 : どなたでも
- 申込み : お電話か窓口まで 定 員 : 先着 20 人程
- 持ち物 : 筆記用具、室内履き、マスク
- 講 師 : 雪印メグミルク株式会社 関東販売本部
関東コミュニケーションセンター 食育・普及担当
- 内 容 :

骨の役割や、骨に欠かせない栄養素などについてわかりやすくお伝えします。



主催：中山地域ケアプラザ 協力：雪印メグミルク株式会社
〈お申込み・お問い合わせ・ご連絡先〉

横浜市中山地域ケアプラザ 地域活動交流事業担当 : 田中

☎ 045-935-5694