

meijiご講演

参加費無料

＼元気な100年のヒント／

カラダは食べた物からできている！

健康講習会



ご自身の食事バランスチェックもできます

2024年**10月7日**（月）**11：00～11：45**

※10：30 受付開始

会場：神戸市立中央体育館 第2会議室

講演内容

- 健康寿命とは
- 骨や筋肉が作られる仕組み
- バランスの良い食事について
- 食事バランスチェック

講師

（株）明治
食育担当
管理栄養士

＼その場で食事のバランスチェック実施！／
たんぱく質を多く含む食品Caの摂取量をチェックします

申込

QRコードよりお申込ください



- 申込期間 8月20日（火）～ 9月20日（金）
- 参加対象 どなたでもご参加いただけます
- 定員 30名 ※先着順
- 持ち物 筆記用具等、（お持ちの方のみ：スマートフォン）

※スマートフォンはQRコードを読み取り、食事バランスチェックで使用します。
お持ちの方はご持参ください。

問合せ：神戸総合型地域スポーツクラブ 全市連絡協議会 女性員会事務局
神戸市文化スポーツ局スポーツ企画課宛 0570-083-330（市総合コールセンター）

主催：神戸総合型地域スポーツクラブ 全市連絡協議会 女性委員会