

楽しく健活セミナー

# 見直そう！水分補給

体内における水分の役割、摂取と排出量を知り、水分補給の大切さや上手な水分の摂り方のコツをこの機会に学んでみませんか？



## 令和6年7月25日(木)

### 厚別区民センター 2階 区民ホール 午後2時~3時

【講師】 株式会社 明治 管理栄養士 宇井 実華 氏

【対象】 18歳以上の方（学生は除く）

【定員】 25名（先着順）

【受講料】 無料 【持ち物】 筆記用具

【申込方法】 7月11日（木）午前10時から

窓口・電話にて受付致します。

\*受付時間 午前10時~午後4時（土日祝可）



【詳細・問合せ】厚別区民センター

【電話】 011-894-1581

【FAX】 011-895-4471