

## 食のなるほど発見セミナー

# カラダは食べた物からできている

健康寿命を延ばすために、今からできることは何か？“元気な人生100年”的カギとなる「栄養・運動」の重要性についてこの機会に学んでみませんか？



# 令和7年5月30日(金)

厚別区民センター 2階 視聴覚室 午後2時～3時

【講 師】 株式会社 明治 管理栄養士 近藤 良美 氏

【対 象】 18歳以上の方（学生は除く）

【定 員】 25名（先着順）

\* 果汁グミの試食をします。（製品には、リンゴ・ゼラチンが含まれています）

【受講料】 無 料 【持ち物】 筆記用具

【申込方法】 5月13日(火)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（土日可）

