

命を守る“水”

見直そう！

水分補給



夏に限らず体からは、気づかないうちに多くの水分が失われています。
水分補給のコツ、食事からの水分摂取の重要性などについて、
株式会社明治の管理栄養士さんにお話をさせていただきます。

- ▶日 時:令和7年7月25日(金曜日) 14:00~15:00
- ▶会 場:白石区複合庁舎5階 白石区民センター 視聴覚室
- ▶対 象:15歳以上の方(中学生・高校生を除く)
- ▶定 員:25名(先着順) ▶参加費:無料
- ▶講 師:株式会社明治 「食のなるほど発見セミナー」講師

●事前のお申込みが必要です

申込み

令和7年7月11日(金)~17日(木)

電話・窓口にて受付(10:00~16:30)

*先着順で参加者を決定します。

*受付期間内でも**定員に達し次第受付を終了**しますので
ご了承ください。



白石区民センター指定管理者 一般社団法人札幌市区民センター運営委員会

白石区民センター運営委員会

白)南郷通1丁目南8-1 白石区複合庁舎5階

TEL:011-861-3100

