



令和7年度 朝霞市市民向け講座



骨・カルシウムセミナー



9月25日(木) 10:00~11:00
膝折市民センター 1階ホール

カルシウムは骨をつくる大切な栄養素で、その他にも色々なはたらきをしています。骨に欠かせないカルシウムなどの栄養素や骨の健康を維持するポイントをわかりやすくお伝えします。



骨の健康を維持するには？

1日に必要なカルシウムの量は？

牛乳、乳製品を使ったレシピを紹介！

- 講師 ◆ 雪印メグミルク株式会社 食育担当
会場 ◆ 膝折市民センター 1階ホール(膝折町1-7-40)
対象 ◆ 骨の健康に関心のある市民
申込 ◆ 定員30人(事前申込制・先着順)
9/1(月)9:00 から電話・FAX・メールで。
氏名・住所・電話番号をお知らせください。
持ち物 ◆ 筆記用具・飲み物(水分補給)

参加費
無 料

申込:地域包括支援センター朝光苑 / ☎048-450-0855
FAX048-450-0966 / メール chiikihoukatu@choukouen.com