

# 栄

# 養

# 講

# 座

第3回テーマ

**参加無料**

カルシウム摂れていますか？



～今日から始めるロコモ予防～

「ロコモ」という言葉を聞いたことはありますか？

今回は日本人が不足しがちなカルシウムに焦点を当てて

管理栄養士おすすめの食べ方や

すぐ実践できる簡単レシピをご紹介します♪

日時：10月29日(火) 10:30～11:30

対象者：コンディショニングセンター37 会員の方

\*会員様向けの講座となります

場所：守島医院4階「つむぎの場」

講師：アップル薬局 栄養部



私達が担当させていただきます



齋藤

村上

お問い合わせ：03-3671-3711