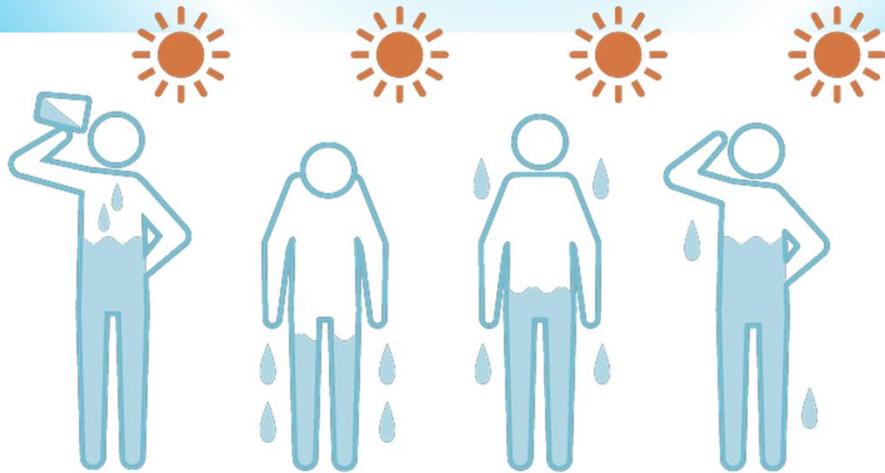


～市民健康講座～

# 命を守る『水』 見直そう！水分補給



参加  
無料

夏に限らず身体からは、気付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をお伝えします。

**5月29日(金) 10:30～11:30**

**場所:永守重信市民会館**

**講師:株式会社 明治 食育担当**

申込み・問い合わせ

5月1日(金)からお電話で  
中央公民館事業担当TEL932-3166  
(土日祝を除く9:00～17:00)

または右のQRコードから応募フォームで  
定員40人になり次第締め切り

