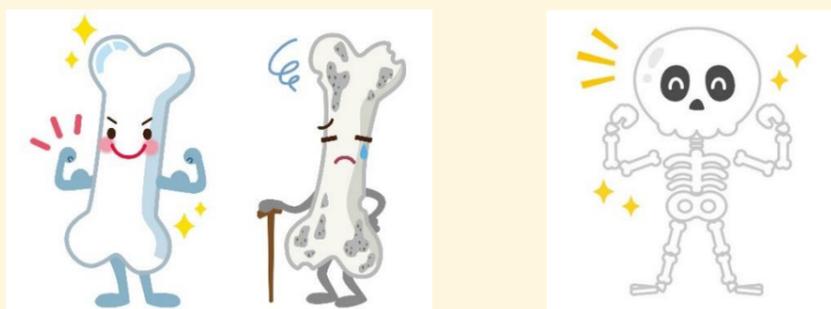


## 管理栄養士による栄養講座

### 今回のテーマ

### 「骨を強化するための食事」



年齢に負けない強い骨作りを  
適切な食事と運動で作りましょう!  
今すぐ実践できる栄養のヒントをお伝えします。

開催日：2025年3月17日(月) 11:00～12:00

【講師】 石井 真央 (エスフォルタ管理栄養士)

【定員】 15名

【開催場所】 すみだスポーツ健康センター 2階レストラン

【参加費】 無料

【申込方法】 受付にて先着順  
問い合わせ：03-5247-7755

【申込開始】 2025年3月3日(月)から定員になり次第終了