

賢い消費者講座 2025

第2回

受講料無料

※この講座は消費生活リーダー養成講座を兼ねています。

「カラダは食べた物からできている」 「命を守る“水”見直そう！水分補給」

～元気な人生 100 年のヒントと水分補給のコツを学びます～

■ 開催日時

2025 年

9 月 18 日 木

13:30～15:30

株式会社明治 食育担当

講師

藤山 香織 氏

■ 場 所

宇部市役所 市民交流棟(2期棟)

2階 会議室

(宇部市常盤町一丁目7番1号)

■ 定 員

50 名 ※先着順

■ 主 催

宇部市消費生活センター

人生 100 年時代を元気に過ごすためには丈夫な骨と筋肉が必要です。食事・口から食べる・運動の重要性、また、食べるためには嚥む力・唾液・飲み込む力の必要性など、健康寿命を延ばすためのカギとなる「栄養・運動・口腔ケア」について学びます。

そして、今回はもう一コマ、命を守る水のおはなしです。体内における水分の役割、摂取と排出量のバランスの理解を深め、水分補給のコツと食事からの水分摂取の重要性を学びます。



受 講 申 込 書

TEL・FAX・E-Mail のいずれかにてお申し込みください。

氏 名	住 所	電話番号
フリガナ		

お申し込みの際にいただいた個人情報は、厳重に管理した上で、この講座の事務連絡以外の目的で利用することはありません。

問い合わせ・申し込み

NPO 法人消費者ネットワークうべ

※この事業は宇部市の委託を受けて実施しています。

TEL: 0836-36-9555

FAX: 0836-39-2272

【月～金(祝日を除く)10時～17時】

E-Mail: mail@ubenet.com