

骨粗しょう症予防料理教室

こつコツ教室

骨粗しょう症は、骨量が減り骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。骨量は20代前半が最も多く、その後加齢によって徐々に減少していきます。また、食事や生活習慣も影響します。

丈夫な骨づくりの「コツ」をお伝えします

3 回 1 コ ー ス

日程 内容 調理実習と学習

- | | | |
|------|---|--|
| 7.22 | 月 | ☺ カルシウムたっぷり朝ごはん
☐ 骨粗しょう症の注意すること |
| 8.19 | 月 | ☺ 野菜からカルシウムをとろう～昼ごはん編～
☐ 骨粗しょう症予防のための食事 |
| 9.11 | 水 | ☺ 効率よくカルシウムをとろう～夕ごはん編～
☐ みんなでコツコツ運動習慣 |

- 【時 間】 3回とも10:00～13:00
【会 場】 保健センター（須賀川市諏訪町67-1）
【対 象】 須賀川市民（概ね75歳までの方）
【参加費】 300円（材料費の一部とします）
【定 員】 20名（先着順）

申し込み 須賀川市役所健康づくり課
問い合わせ ☎ 0248-88-8123

