

おいしく楽しくコツコツ学ぶ

骨粗しょう症予防料理教室

こつコツ教室

丈夫な骨づくりの「コツ」をお伝えします

全3回コースで調理実習と学習をします

6.30 ① ㊟ 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

7.14 ② ㊟ 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

7.28 ③ ㊟ 効率よくカルシウムをとろう～夕ごはん編～
㊟ やってみよう！骨密度を高める運動

【時 間】 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

教室の写真はチラシやSNS等に使用する場合がございましたのでご了承ください