

カルシウムアップ料理教室

令和6年6月25日(火)

9:30~13:00

岩沼市保健センター



骨粗しょう症を予防し、健康な骨を保つためには、バランスのよい食事が欠かせません。特に骨を作る重要な栄養素の1つ「カルシウム」は、不足がちであると言われていたため、普段から意識してとることが必要です。カルシウムの上手なとり方について学んでみませんか？

○内 容：講話・調理実習・簡単な運動

○対 象：今年度の骨粗しょう症検診を受けた方及び希望される市民

(骨粗しょう症検診を受けていない方も参加できます。)

○定 員：先着20名

○参加費：300円

○持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具

(動きやすい服装でお越しください。)

○申し込み：6月14日(金)まで電話またはEメール

※食材発注の関係で、キャンセルする場合は1週間前までにご連絡ください。

問合せ先：健康増進課 予防衛生係

電 話：0223-23-0410

メー ル：kokuho@city.iwanuma.miyagi.jp

メールの方は件名に「料理教室名」、本文に①氏名、

②年齢、③電話番号を明記してください。



▲申し込みはこちら

