

カルシウム



アップ料理教室



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、不足し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？

○日 時：令和5年6月23日（金）

9時30分～13時（受付は9時15分から）

○場 所：岩沼市保健センター

○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：24名

○参加費：300円

○持ち物：エプロン、三角巾、米0.5合、筆記用具
（動きやすい服装でお越しください。）



申し込み：電話またはEメール

締 切：6月13日（火）

※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①教室名、②氏名、③年齢、

④電話番号を明記してください。

