

すこやか食生活改善講習会

管理栄養士が作成した献立を食生活改善推進員（ヘルスメイト）が調理実習を通してお伝えする講習会です。

今回は「骨粗しょう症を毎日の食事で予防しましょう」をテーマに講話と調理実習を行います。

日時 9月18日（金）10時～13時

対象 長嶺校区にお住まいの方

定員 先着15名（申込期限：9/12）

場所 東区役所 3階

内容 ①講話
「骨粗しょう症とは」
「骨粗しょう症を予防する食生活のポイント」

②調理
厚揚げと豚肉のみそ炒め
トマトと豆苗のさっぱり和え
干しいたけの根菜スープ

持参物 エプロン、三角巾、マスク

参加
無料

申込・問合せ

食生活改善推進員 辻 090-7929-4453

