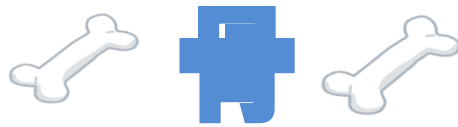


# おいしくたべて



# 元気！

転倒・骨折を予防するには、たんぱく質やカルシウムをしっかり摂り、丈夫な骨や筋力を維持することが大切です。「カルシウム不足」の改善を行い規則正しい食習慣を身に付けましょう。

◆日時 平成26年9月30日（火）  
9時～13時

◆対象 岩舟地域にお住まいの方

◆定員 先着20名

◆参加費 300円

◆内容 カルシウムたっぷりの食事についての講話  
調理実習

◆講師 栃木市食生活改善推進団体連絡協議会岩舟支部

◆申込み期間 9月1日（月）～9月19日（金）

◆場所 遊楽々館 検診室・調理室

◆持ち物 エプロン 三角巾 筆記用具



申込み・問合せ先

岩舟総合支所 健康福祉課 健康増進担当

☎55-7781