

# シニアのための 料理教室

**必見**

骨密度 カルシウム 塩分  
の気になる方

日にち

平成 30 年 2 月 23 日 (金)

時間

9:30 ~測定 10:30~調理

場所

中央公民館 講義室&調理室

申込  
方法

原村社会福祉協議会

TEL/ 79 -7228 にお電話ください。

※定員に達し次第、締め切らせていただきます。



対象

60 歳以上の方

在宅で介護  
している方

定員  
25 名

申込

2/15 迄

参加費  
無料

内容

カルシウム たっぷり  
メニュー  
調理実習

カルシウムだけでなく、野菜もたっぷりのお手軽メニューです。

- ・さんま缶詰の柳川鍋風
- ・ハウレンソウの磯香和え
- ・あったか 粕汁
- ・牛乳をつかったおやつ



骨の無料健康チェック  
& 個別相談



比較的日本人はカルシウム不足といわれています。なかなか測定する機会のない骨密度を知って、健康づくりに役立てませんか？  
測定はお一人様 10 秒程度で可能です。

「カルシウムが必要なわけ」も同時上映  
靴下の脱ぎやすい格好でお越し下さい。

測定した方には R1ヨーグルト or カルシウム牛乳を差し上げます。

・協力: (株)明治 特約店 (株)カジハラ

講師

原村デイサービスセンター 栄養士 植松 智恵子 先生

持ち物

エプロン・三角巾・マスク・手拭・筆記用具

骨密度  
測定者に  
プレゼント



もあるよ!

主催: 原村社会福祉協議会 地域福祉係

TEL/ 79 -7228 FAX/ 79 -7093