

女性のための 骨から向き合う健康生活

参加無料

チャレンジポイント対象

いきいき骨[🦴]セミナー

①子育てにも役立つ
骨にイイ栄養のお話と
調理実習(仮題)

【講師】 管理栄養士

11月19日(火)

【時間】

9:30~12:30

(受付9:00~)

②楽しく続ける
骨にイイ運動とお話(仮題)

【講師】

松枝 秀二 先生

(川崎医療福祉大学名誉教授)

11月28日(木)

【時間】

9:30~12:00

(受付9:00~)

昨年の献立



昨年の様子



【受講者の声】

- ・ 大変よかった、また参加したい。
- ・ 話がとてもわかりやすく面白くて、先生のファンになりました。

【対象】

井原市民20~70歳までの女性

【会場】

①井原保健センター2階調理室

②井原保健センター2階集会室

【定員】 先着30名 ※要予約

※締切 令和元年10月31日(木)まで

【申込・問い合わせ】

健康医療課(井原保健センター内)

TEL:62-8224

FAX:62-8249



託児あり

子育て世代の方も是非
ご参加ください♪