

栄養だより

健康料理教室（ロコモ予防編）を開催します

町では、皆さんの健康づくりのサポートを目的に「健康料理教室」を開催します。今回は、ロコモ予防をテーマに実施します。

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称で、骨や筋肉など運動器の機能低下により日常生活に支障をきたした状態のことをいいます。骨や筋肉を丈夫に保つための食材や運動などについてご紹介します。

普段、食事を作る方はもちろん、食事を作らない方は講話と試食のみの参加や、食事を作る方と一緒に参加することも可能ですので、お気軽にご参加ください。

○日時 3月21日（金）午前10時30分～午後1時30分

○場所 中央公民館 調理室

○対象 鹿部町在住の18歳以上の方（定員20名）

○内容 テーマ『ロコモ予防』

◎保健師と管理栄養士によるロコモ予防のための講話と調理実習を行います。

【メニュー】

- ・じゃことひじきの炊き込みご飯
- ・高野豆腐の肉詰め煮
- ・サバ缶ときゅうりのサラダ
- ・紅茶ミルクプリン

※メニューは変更になる場合があります

○持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、上履き、飲み物

○参加費 300円

○締め切り 3月13日（木）までにお申し込みください。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（01372-7-5291）へ。

（広告）

小さなリフォームOK!!

お風呂 トイレ キッチン 冷暖房 エアコン エコキュート

見積無料

他お気軽にご相談を!

(株)ワタナベ電器

亀田郡七飯町 字大沼町817-4 ☎ 0138-67-2250

電気工事・家電取付スタッフ募集中! 未経験OK!

ワタナベ電器 大沼 🔍 検索