

# 骨

# から元気！ すこやか栄養教室

健康づくりのため、骨を丈夫にする栄養教室を開催いたします。  
骨を健康に保つには、どのような栄養素や食材をとればよいのか、骨を丈夫にする食生活について学んでみませんか？

今回は、簡単にできておいしい「**健骨メニュー**」を試食しながら、料理メニューのレシピもご紹介いたします。



\*と き 平成28年 **11月30日(水)**

午後1時30分～午後3時（受付午後1時15分から）

\*ところ 五戸町立公民館 小ホール

\*対象者 18歳以上の方

\*定員 20名

\*内容 骨を丈夫にする栄養と食生活のお話  
「健骨メニュー」の紹介と試食

\*講師 五戸町管理栄養士 伊藤 洋輔 氏  
五戸町食生活改善推進員

\*申込期限 平成28年11月23日（水）

**参加料  
無料**

【申込み・問合せ先】

五戸町スポーツクラブ（公益財団法人五戸町スポーツ振興公社内）  
TEL 0178-62-2301 FAX 0178-62-2365