

赤穂市いずみ会



骨粗鬆症予防料理教室のご案内

骨のために、何を食ったらいいの?そんな疑問を楽しく解決しませんか。

今日からできる『骨を丈夫にする食生活』と一緒に始めましょう!

日 時 : 令和8年10月15日(木)午前10:00~

場 所 : 赤穂すこやかセンター 2階栄養指導室

持ち物 : お米 0.5 合、エプロン、三角巾、食器用ふきん3枚、
筆記用具、マスク、手拭き用タオル

受講料 : 材料費 800円



☆メニュー☆

鮭とブロッコリーの照り焼き

サラダ

ミルクスープ

かぼちゃと豆腐の白玉団子



※メニューは変更になる場合があります。

問い合わせ先・申し込み先

赤穂市いずみ会事務局(赤穂市保健センター)

電話番号:0791-46-8701

FAX 番号:0791-46-8705

メールアドレス:hoken@city.ako.lg.jp