

令和5年度 第1回住之江公民館あじさいセミナーのご案内

人生100年時代、元気で長生き 「食べて延ばそう 健康寿命③」

# 「骨粗しょう症なんて怖くない」 ～カルシウム摂取の効果的な献立～

前は、毎日の食事から栄養バランスの大切さを知り、たんぱく質を上手に摂取して、健康な体づくりを進めていく献立のお話でした。

今回は、骨粗しょう症を未然に防ぐためのカルシウムの役割とその効果的な摂取について、身近な食材の活用から調理の工夫まで日々役立つ視点でお話しいたします。

そして、さらに健康寿命を延ばし、人生100年時代を元気に送っていただきたいと願っています。皆さんお誘い合ってご参加ください。

日時

令和5年5月20日(土) 13:30~15:00

場所

神戸市立住之江公民館 別館 第4会議室  
(東灘区住吉宮町2-1-3)

講師

兵庫県栄養士会 地域活動  
杉本 佳世子 管理栄養士

定員

40名(先着順) \*参加費無料

申込

5月6日(土)より  
お電話又は直接来館にて受付します。



■主催 神戸市立住之江公民館■

◆◆お申込み・お問い合わせ◆◆

☎ 078-822-1300