



生涯骨太

クッキング



不足しがちな栄養素である【カルシウム】

丈夫な骨を保ち、健康に過ごすためにとても大切な栄養素です。

カルシウムの摂り方について楽しく学んでみませんか？

日時： 令和8年12月4日(金) 10時～12時30分

場所： 福島区役所2階 集団検診室および栄養指導室

内容： 栄養士からのお話「生涯骨太のための食事のコツ」
調理実習と試食「ごはん、さば缶のハンバーグ、小松菜と厚揚げの
ドレッシングあえ、具たくさんミルクスープ、マシュマロプリン」

対象： 区内在住の方 12名（申込先着順）

費用： ひとり500円（実習材料費・当日徴収）

持ち物： エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具、
マスク、飲みもの

協力： 福島区食生活改善推進員協議会（ふじの会）

申込み・問い合わせ

（申込方法）インターネット、電話または申込書を窓口まで持参

（申込期間）令和8年10月6日（火）～11月20日（金）

インターネットでの
お申込みはこちら→



（問合せ先）福島区役所 保健福祉課（健康推進）2階24番窓口 ☎ 6464-9882 ★栄養士まで★



令和8年12月4日実施 「生涯骨太クッキング」参加申込書

（ふりがな）

氏名 _____

年齢 _____ 歳

住所 福島区 _____

電話番号（ ）－ _____ － _____

食物アレルギーの有無（どちらかに○をつけ、有の場合は食材名をご記入ください）

【 有 （食材： _____ ） ・ 無 】