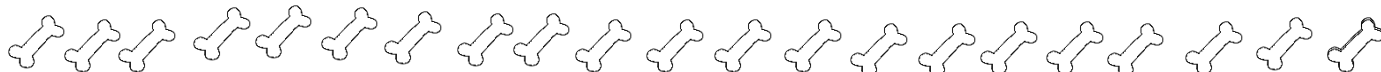




生涯骨太クッキング



2月20日（金）10時30分～13時



日本人に不足しやすいカルシウムたっぷりのメニューで調理実習をします。
おいしくバランスのよい献立で、生涯骨太をめざしましょう！

- 内 容：・管理栄養士のお話し『骨粗しょう症予防の食生活のポイント』
・調理実習、試食『ミルク風味の五目あんかけ焼きそば、
ほうれん草ときのこのじゃこチーズ和え、黒ごまの和風くずプリン』

持 ち 物：エプロン、三角布（大きめのハンカチ）、マスク、
手拭き用タオル、飲み物、筆記用具



参 加 費：500円（当日徴収、材料費と保険料含む）

場 所：西淀川区役所 3 階 栄養講習室

インターネット
はこちら ➡



申込方法：インターネット・電話・窓口

大阪市行政オンラインシステムの利用者登録が必要です

対 象 者：西淀川区にお住まいの方 16 名（申込多数の場合抽選 初参加者優先）



問合せ先

西淀川区役所 保健福祉課 健康推進グループ（西淀川区役所2階 25番窓口）
TEL：06-6478-9882

※ 参加申込み期間は2月5日（木）～2月12日（木）です。

※ お申込み後のキャンセルは、わかり次第必ずご連絡いただきますようお願いいたします。

-----キ-リ-ト-リ-----

「生涯骨太クッキング」申込書

ふりがな
氏名

電話

年齢

歳

住所 西淀川区

区役所での調理実習参加 有 ・ 無