

骨

ほね

しっかりずっしり

かんたんカルシウム飯始めましょう

カルシウムの1日必要量
自分は足りているかな？

「かんたんカルシウム
自己チェック」

実施します。

子どももおとなも**骨**は一生大切なもの



今日からすぐにできる**骨太**アイデアと

かんたんカルシウム**たっぷりレシピ**をご紹介します。



日程

南行徳保健センター 6月19日(月)・22日(木)

(定員：午前9組・午後16人)

保健センター 6月27日(火)・30日(金)※

(定員：午前15組・午後17人)



◆ 同日に同じ内容を2回実施します。

① 10時30分～11時30分 (受付10時15分～)

② 13時30分～14時30分 (受付13時15分～)

※午前コースは
お子さんを連れて
参加できます。

内容

講話、デモンストレーション

〈調理実習、試食はありません〉

〈希望者にみそ汁塩分測定を行います〉

持ち物

筆記用具

申し込み・
問い合わせ

市川市保健センター
健康支援課 栄養担当



電話 047 - 377 - 4511

MENU

～さば缶ですぐできる！子どもも大好き～
さっぱり味のさば缶バーグ

～切り干し大根でイタリアン～

カラフル・イタリアンサラダ

～ゴマが香る～

豆腐の白ごま汁

～カルシウムたっぷりデザート～

高野豆腐のショコラ



※ 保健センター 6月30日②の時間帯は手話通訳あり (先着4名)

参加希望の方は、氏名、年齢、住所、FAX番号、手話通訳 または要約筆記の必要の有無を
ご記入の上、6月15日(木) までに市川市保健センター栄養担当宛にFAXしてください。

(FAX番号 316-1568)

手話・要約筆記の不要の方は、電話でお申し込みください。

