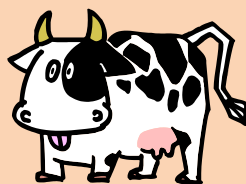


「市民対象の骨粗しょう症予防教室」

平成 22 年 12 月 10 日(金)

13:30 ～ 16:00

まちなか交流館 **HI・RO・BA**



モォ〜ッと骨を丈夫にしよう!

<牛乳・豆腐・チーズ・ヨーグルト・魚・海藻・緑黄色野菜・乾物>



☆ **気軽にできるやさしいエアロビクス** ☆

食事でカルシウムを摂りましょう

- ※カルシウムの多い食品を摂ろう
- ※1日 3 食、規則正しい食事をしよう
- ※栄養バランスのある食事を心がけよう
- ※加工食品をとりすぎない
- ※毎日の食卓に「主食」「主菜」「副菜」の三つの要素をそろえましょう