

Kレンジャーの

手作り工房



骨を丈夫にする食事で、
骨折・骨粗しょう症を防ごう！！の巻



簡単で便利でおいしいカルシウム満点の
『ふりかけ』を手作りみませんか？



内容：①骨折予防・骨粗しょう症予防に関する講義
②ふりかけの手作り体験

日時：令和4年9月22日（木） 10:30～11:30

講師：医療法人協和会 ウエルハウス協和
管理栄養士 坪田氏



★手作りふりかけ

煮干・鰹節・干しえび・ごま・のりなど
いろんな食材を使って、簡単に栄養満点
のふりかけを作ります。

申し込みは裏面に

申し込み方法

場 所：健都ライブラリー カフェスペース

参加定員：10名（先着順）

対 象：概ね65歳以上の方

費 用：250円

申込方法：電話、窓口、FAX

お申込先：吹田市立健都ライブラリー

TEL：06-6388-3800 FAX：06-6105-9102

講師協力：医療法人協和会 ウエルハウス協和

吹田市岸部地域包括支援センター

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、マスクの着用をお願いいたします。また、体調がすぐれない場合は参加を見合わせていただきますようお願いいたします。

お申し込み用紙 **※申込は8月20日（土）から**

お名前

ご年齢

ご連絡先

ご住所

※FAXの場合は、用紙を切り取らずに送信してください。

吹田市立健都ライブラリー

指定管理者 健都パークライフ創造パートナーズ

〒564-0018 吹田市岸部新町2-31

多目的室

TEL 06-6388-3800

FAX 06-6105-9102