



「生涯『健幸』なまち」
ながとイメージキャラクター
“さっちー”

カルシウムたっぷり 食生活講座

* * 1年後、5年後、もっと健康でいきいきしたあなたのために * *



やまぐち健幸アプリ
連携イベント！！
～参加してポイント
を貯めよう～

骨粗鬆症予防ついでに健康相談及び食生活講座を開催します。
自分の食生活を振り返り、骨粗鬆症の予防に取り組んでいくための
講座です。お気軽にご参加ください。



日 時 令和6年2月20日（火曜日） 9：30～13：00

場 所 長門市保健センター

内 容 血圧測定 骨密度測定

講 話 「あなたは足りてる？カルシウムで健幸生活！」
調理実習「お手軽カルシウムクッキング」
調理後は、参加者で会食をします！



参加料 200円

持参物 エプロン 三角巾 マスク

定 員 20名（先着順）

申込締切 2月13日（火曜日）



申込・問合せ：長門市保健センター 23-1133