

参加無料♪

冬の食育セミナー

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **場所** | **西京区役所　２階　大会議室** | **洛西支所　２階　大会議室** |
| **日時** | **令和３年２月　３日（水）****午後２時～３時** | **令和３年１月２９日（金）****午前１０時３０分～１１時３０分** |
| **対象および定員** | **２０歳以上の西京区民　各２０名** |
| 内容 | ●骨密度を測ってみましょう●講話「コツ貯めよう！カルシウム 」　講師：管理栄養士 |
| 持ち物 | ・マスクの着用（必ずお願いします）　・筆記用具 |
| **申込****方法** | **１２月２１日（月）から，下記申込先まで，電話または窓口で****お申し込みください　（受付時間：午前９時～午後５時）** |
| **申込先** | **西京区役所保健福祉センター****健康長寿推進課****ＴＥＬ：３８１－７６４３** | **洛西支所保健福祉センター****健康長寿推進課****ＴＥＬ：３３２－８１４０** |



自粛の毎日で，運動不足や栄養不足になっていませんか？

年を重ねるにつれて，骨量は減ります。骨折もしやすくなります。

でも，日々の心掛けで，それを予防することもできるんです☆

「骨粗しょう症」を知り，今の自分のカラダの状態を知り，いつまでも丈夫な骨を保つコツをつかみましょう！！！



令和２年１２月発行：洛西支所保健福祉センター健康長寿推進課

　　　　　　　　　　　　　　　　京都市印刷物第024496号

＊発熱（37.5℃以上），咳などの症状がある，体調のすぐれない方は，参加をお控えください。

＊新型コロナウィルス感染症の流行状況によっては，事業を休止する場合があります。

調理実習はありません。　レシピを配布します♪

令和２年１２月発行：洛西支所保健福祉センター健康長寿推進課　京都市印刷物第024252号