骨や関節，筋肉などが衰える運動器症候群（ロコモティブシンドローム：通称ロコモ）予防のためには，運動とともに，バランスの良い食生活も重要です！骨を丈夫にし，筋肉を保つ食事を楽しく作りましょう。ご参加お待ちしています。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 会場 | **西京保健センター**  （西京区桂艮町１-２） | **洛西支所**  （大原野東境谷町２丁目1-2） |
| 月日 | **１０月２日（金）** | **①１０月６日（火）**  **②１０月９日（金）** |
| 時間 | **午前10時～12時30分** | |
| 内容 | **お話と調理実習**「美味しく楽しくロコモ予防」  ※いずれの日程も同じ内容です | |
| 対象 | １８歳以上の西京区民　２４名（先着順） | |
| 申込先 | 西京保健センター健康づくり推進課（☎３９２-５６９０） | 洛西支所  （☎３３２－８１４０） |



費　用　　各回ともに１人５００円

持ち物　　エプロン，三角巾，手拭きタオル

申込み　　９月１５日（火）午前８時３０分から電話で。

※グループでの申込不可。

