

1食で約1/2日分※が摂れる!!

※日本人の食事摂取基準のカルシウム推奨量(30～74歳の男女)に対して

カルシウムたっぷり 骨太レシピ

日時

11月27日(木)

10:00 ~ 12:00

場所

四番丁コミュニティセンター

おしながき

- ごはん
- 厚揚げと小松菜の中華煮
- ブロッコリーとひじきのサラダ
- だしいらず炒め味噌汁

参加者募集中!!

対 象：高松市民

持ち物：エプロン・三角巾・ハンカチ・筆記用具

参加費：お一人 500 円

講 師：

四番丁

地区ヘルスメイト



皆様のご参加を
お待ちしております♪

お申込み先

四番丁コミュニティセンター

TEL: 087-851-8479

高松市食生活改善推進協議会事務局（高松市健康づくり推進課内）

TEL:087-839-2363

ホームページは
こちらから

