

# 『食べて作ろう 骨の元気！』

丈夫な骨を作るには

1. バランスの取れた食生活
2. 適度な運動
3. 十分な睡眠

が必要です。



バランスの良い食事について学んでみませんか？

日 時：3月11日（水） 13：30～15：00

場 所：十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

内 容：おはなしと試食

対 象：地域住民の方

定 員：20人

申込期間：2月23日（月）から3月6日（金）まで



申込先：十日市場地域ケアプラザ 安藤・樋口

電 話：985-6321