

## おいしく食べて健康づくり教室

テーマは「カルシウムをしっかりとりよう！」  
丈夫な骨を保つためのヒントが見つかるかもしれません。  
ぜひ、ご参加お待ちしております。

と き： 2月15日（木） 午前10時～午後1時00分

ところ： 夜見公民館

内 容： 調理実習と健康づくりのお話

講 師： 米子市健康対策課 管理栄養士・保健師

献 立： サバ缶のレモン醤油パスタ、ひじきのサラダ、きな粉牛乳プリン

材料費： 300円

持ち物： エプロン・三角巾・マスク

申込み： 2月8日（木）までに夜見公民館（電話 29-0738）へお申込みください。

夜見地区食生活改善推進委員会・夜見地区保健推進委員会・米子市健康対策課

