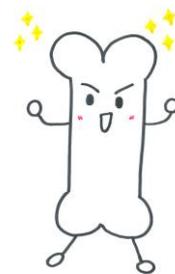


# しっかり食べて、 丈夫な骨を保とう！



## 8月29日(金)

### 10:30~11:30

年齢とともに、骨の量は減少していきます。  
骨の量が少なくなると、ちょっとしたことで骨折しやすくなり、  
寝たきりや介護の原因となります。  
骨の健康のためにできることや、丈夫な骨を維持するための  
簡単レシピを紹介します！

会場：総合福祉センター1階 日常生活訓練室

対象：市内在住の概ね65歳以上の人

定員：12名（先着順）

講師：介護予防係職員（管理栄養士）

申込み：8月5日(火)~8月28日(木)



定員になり次第終了

火曜日~土曜日（祝日除く）、

午前9時~午後5時

介護予防係（電話または窓口）にて受付

問合せ：安城市社会福祉協議会 地域福祉課介護予防係

（安城市総合福祉センター内） ☎ 77-7896

