

中標津町食生活改善協議会主催

生涯骨太クッキング教室 参加者募集

**参加費
無料**

2026. **11 / 20 (金)**

10:30~13:00

低栄養・フレイル・骨粗しょう症予防を目的に、たんぱく質やカルシウムが豊富なメニューの調理実習をします！



今回の献立

- ・海老とゆで卵の
ヨーグルトグラタン
- ・豆腐とトマトのナムル
- ・干しいたけのほっこりスープ

食生活改善協議会は
「私たちの健康は私たちの手で」
をスローガンに、自分や家族
そして地域の食生活
改善や健康づくりを
広める活動をしている
ボランティア団体です。



場 所 中標津町保健センター

対 象 中標津町民

定 員 12名（先着順）

持ち物 エプロン、三角巾

申込先 中標津町保健センター
(☎72-2733)

締 切 11月13日（金）まで