

骨折・寝たきりを予防する！

# 骨を丈夫にする料理

骨折や寝たきりを予防するには、骨密度を少しでも下げないように、日々新しい骨を作ることが重要です。骨を作るために必要な栄養素がたっぷり入った、簡単でヘルシーなお料理をデモンストレーションでご紹介します。

**皆様に試食をしていただきます！**

【日にち】 令和3年4月20日（火）

5月19日（水）＊内容は各回異なります

【時間】 受付14：00～ 講習14：30～15：30

【講師】 関東労災病治療就労両立支援センター  
管理栄養士 荒木由美子

【料金】 1000円（資料・試食込み）

【定員】 16名

【場所】 関東労災病院内 総合研修センターB館1階



- ＊マスク着用・アルコールによる手指消毒をお願いいたします。
- ＊発熱など風邪症状がある場合は参加をお控えください。
- ＊問診を実施し該当する項目がある場合はお断りさせていただくことがありますので、予めご了承ください。

《ご予約・お問い合わせ》

関東労災病院  
治療就労両立支援センター  
044-434-6337

