

保健推進員主催地域ミニ講座

# おいしく食べて健康長寿 ～たんぱく質でロコモ予防～



ロコモは、運動器の機能が低下することをいいます。

ロコモ予防には、バランスのとれた「食生活」が大切です。

今年は保健推進員がたんぱく質たっぷりのロコモ予防レシピを紹介します。

一緒に調理してみませんか？

## 【日程・会場】

10月15日（火）保健センター

10月17日（木）わろうべの里

10月18日（金）千代田公民館

10月30日（水）保健センター

10月31日（木）保健センター

## 【時間】

10時00分～12時40分  
(受付9時45分から)

## 【定員】

各回 15名

## 【参加費】



\*各回とも講義内容・レシピは同じです。

\*定員になり次第申し込み終了とさせていただきます。

## 【問い合わせ・申込先】

四街道市 健康増進課 ☎043-421-6100

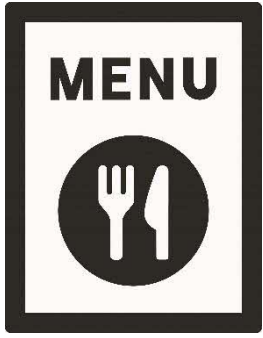
電話からの申し込み也大歓迎

申し込み期間：9月2日（月）～各回開催日の10日前まで



◀申し込み  
フォーム

裏面もご覧ください →



- アルファ米
- 厚揚げのチャンプルー
- 季節の野菜とツナの昆布和え
- 切り干し大根とひじきのミルク煮
- 豆腐入り白玉小豆



### 【内容】

- ロコモ・フレイル予防の話
- みそ汁の塩分測定（希望される方のみ）
- レシピの紹介
- 調理実習
- アンケート記入

### 【持ち物】

- エプロン
- 三角巾
- 布巾2枚
- 飲み物
- みそ汁の塩分測定を希望する方は、みそ汁50cc程度

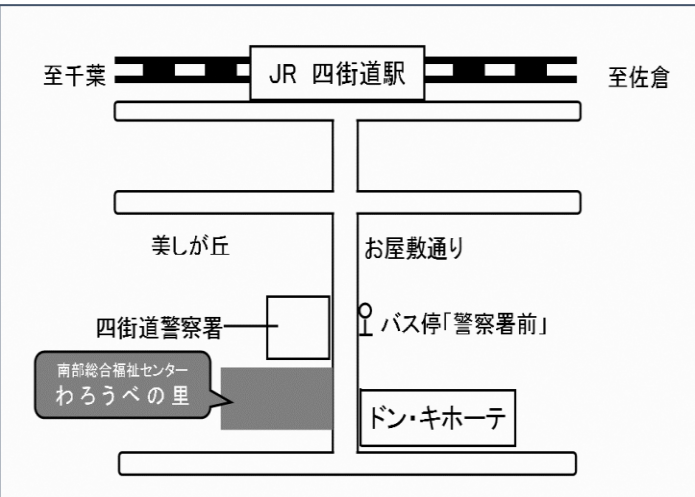
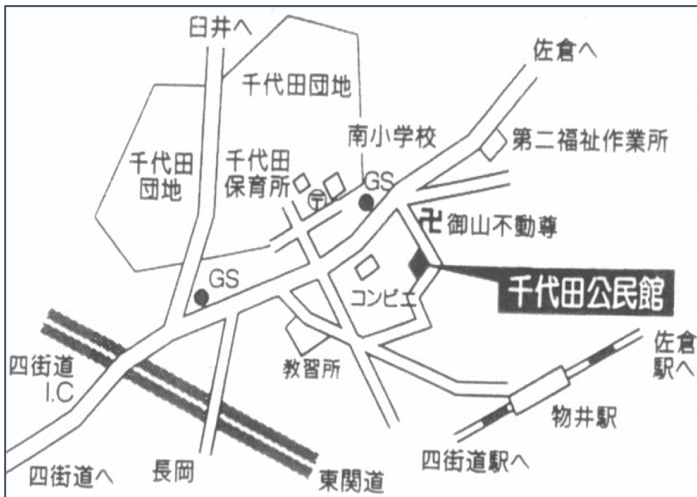


## 各会場案内図



### 【千代田公民館】

### 【わろうべの里】



### 【保健センター】

四街道市保健センター  
（市役所裏手の建物）