

骨ケアで 毎日を元気に

～管理栄養士が教える、
今からできる工夫～

毎日の食事が、骨の健康を支えています。
この講座では、骨の状態を良好に
保つために必要な栄養素と、毎日の食卓で実践
できる骨ケアをご紹介します。
今からできる骨ケアで、いつまでも元気に過ごし
ませんか？



講師

釧路短期大学 生活科学科

むろた きょうこ
教授 室田 享子 氏



マグネット付き
収納ポケット
&
レシピ他
プレゼント!!

日時

2026年10月27日(火) 13:30～15:00(受付開始 13:00)

会場

釧路市生涯学習センター まなぼつと幣舞 2階 多目的ホール

対象

65歳以上の釧路市民 ※介護保険の要介護認定を受けている方を除く

定員

100名(先着順)

参加費

無料

申込

事前申込制 10月1日(木) 申込開始
電話、または来庁にてお申し込みください



釧路市
介護予防普及啓発キャラクター
まんねん