

新潟中央ヤクルト販売㈱さん  
コラボ企画

第2弾

# 骨の健康教室

骨の健康を意識しましょう！  
骨に関する豆知識や気軽にできる運動、  
レシピを楽しく学びませんか

参加無料

9月19日 火 13:40～15:00  
(受付 13:30～)

定員 24名

ひなた薬局 地域交流スペース  
(新津東町3丁目4番8号 かえつクリニック隣)

## 講義

強い骨を保つため  
“骨活”はじめよう

## 体操

毎日コツコツ  
骨トレ体操

## 調理実習

手軽に豆たっぷり  
骨育サラダ

講師

佐藤佳恵 管理栄養士・健康運動指導士(新潟中央ヤクルト販売㈱)  
高橋良太 健康運動指導士(かえつメディカルフィットネス ウォーム)  
竹内花奈子 管理栄養士(ひなた薬局)

お申込み・お問合せ

電話または申込フォームにてお申込みください

健康友の会 0250-22-6851

お申込受付は先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。  
持ち物は特に必要ありません。



申込フォーム

主催:「地域とつながる会議」実行委員会 / 共催:新潟中央ヤクルト販売(株)