

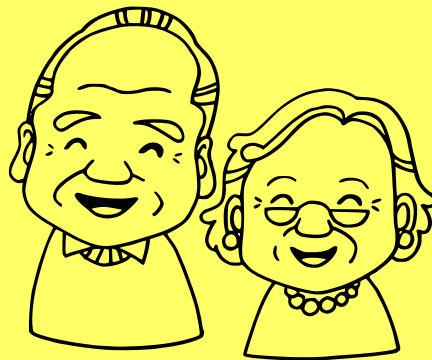
**“隠れ低栄養”を予防しよう！**

静岡市食生活改善推進協議会 清水南地区 / 清水交流館 共催事業

# 高齢期の食生活を見直す 健康クッキング

糖尿病や高血圧を気にして食を抑えると、たんぱく質やカルシウム不足になります。これは“隠れ低栄養”と呼ばれ、今問題になっています。

**会費無料**



**12/14 (木) 9:30~12:00**

会場：清水交流館 2F 料理実習室

メニュー：豚ひれ肉の風味焼き、根菜汁、ごはん  
季節野菜&しらすの和え物

対象：成人 16人 (申込順)

申込：11/6(月)、9:30~、電話か窓口までどうぞ

【指定管理者：清水区生涯学習交流館運営協議会】

清水生涯学習交流館 ☎054-352-7755

