

参加料・託児料

**無料**

☆キレイと元気をチャージする！☆

「30代からの健康づくりセミナー&おやこ育ち講座」

# 骨量測定&簡単クッキング

家事や育児に追われて、自分のことは後回し！になっていませんか？  
骨量が気になる方、健康づくりに興味のある方、ぜひご参加ください。

## 日時

①9月21日(金)

②10月4日(木)

AM10:00~11:30

★ 要申込。電話・メールにて

◆ 託児つき(1歳以上・先着12名)

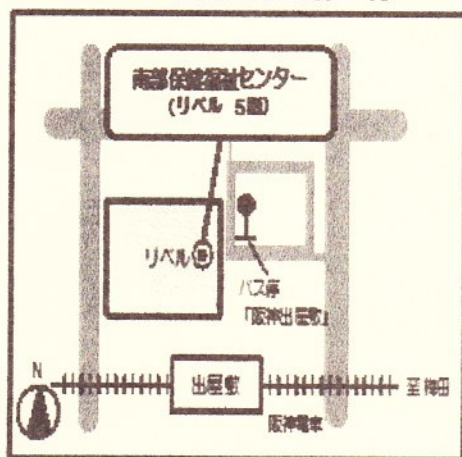
※ 託児は各日とも1週間前までに申込み

当日の持ち物  
エプロン・三角巾(バンダナ)  
手ふきタオル・お茶・筆記用具

## 会場

①南部保健福祉センター

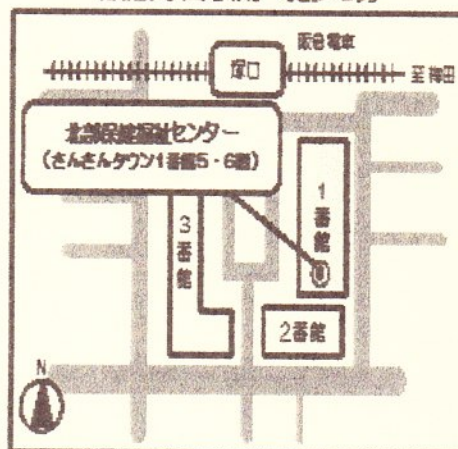
阪神出屋敷駅北へ徒歩1分



リベル5階 栄養室

②北部保健福祉センター

阪急塚口駅南へ徒歩1分



さんさんタウン1番館  
6階 栄養室

## 定員

いずれも30名(先着順)

お申込み  
お問い合わせ

TEL 06-6489-3067

住所 尼崎市東大物町1-1-2  
尼崎市社会福祉協議会 おやこの森

MAIL kosodate@amasyakyo.jp



尼崎市保健所☆尼崎市社会福祉協議会共催