

回覧

小さなお子さんから祖父母世代対象

参加費無料

## コッ 骨コッ元気に！ 健康交流会

骨は、お子さんの丈夫な体づくりや、女性の生涯の健康、高齢期を元気に過ごすためにとても大切です。世代を超えて楽しく交流をしながら、骨の健康について考えます。食生活改善推進員さんによるおやつの試食もあります！

**日時：令和7年2月28日（金）**

**午前10時から11時30分まで**

**場所：高遠<sup>なご</sup>和みさくら館 ホール**

**高遠子育て支援センター（旧高遠第一保育園）**

**対象：○西高遠地区にお住まいの方**

**○子育て支援センター参加親子**

どの地区からの  
参加でもOK!

**内容：10：00～ 皆で楽しく交流しましょう！（手遊び）**

**10：20～ 骨にもからだにもいい話（保健師）**

**10：50～ 楽しく体を動かしましょう！**

**11：10～ 骨コッレシピ・おやつの試食（栄養士）**

**申込：下記へ電話・FAXにて2月20日（木）**

**までにお申し込みください。**



お問い合わせ・申し込み先

高遠町総合支所 市民福祉課 保健福祉係

電話：94-3696 FAX：94-3821