

参加者
募集

クッキング教室 (先着 6名)

体組成測定もあります

MENU

「花咲き豆腐シユウマイと具だくさん
豆乳チャウダ-」を作つて筋力アップ！

令和8年 2月13日(金)

場 所：春日井市保健センター
(中央台1-1-7)

時 間：10時～12時

費 用：800円
(受講料300円+材料費500円)

持ち物：エプロン、マスク、筆記用具

期 限：令和8年1月30日(金)

申込先：春日井市保健センター
0568-91-3755
火曜日～土曜日 午前9時～午後5時



POINT 1



体組成測定
で体の状態
をチェックし
ます！

[内 容]
筋肉量
体脂肪率
基礎代謝量
など

POINT 2

最低でも**体重1kgあたり1g**
のたんぱく質が体には必要
です。 (例：60kgの方なら60g)



1食の食事から
たんぱく質20gが目標



簡単に**たんぱく質20g**が
摂れるMENUを皆さんと一緒に
作りましょう！