

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

「花咲き豆腐シュウマイと具だくさん
豆乳チャウダー」を作って筋力アップ！

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！