

レイクタウン整形外科病院 みんなで健康教室

先着順

参加者募集!

第1回 骨粗しょう症

100歳まで

楽しく歩こう

project by キューサイ

延ばそう！健康寿命

学ぶ

楽しく学ぼう
骨粗しょう症

骨粗しょう症基礎知識

- * 簡易チェック方法
- * 骨粗しょう症ってどんな病気？
- * 治療と薬

栄養

骨が喜ぶ
食べ物は？

おいしく食事で健康

- * 骨にいい食べ物
- * 効果が増す栄養の
組合せ
- * お家で簡単レシピ

運動

みんな楽しく
健康体操！

ロコモ

- * ロコモってなに？
- * ロコモ度チェック✓
- * 健康体操

- 開催日 2017年9月30日 土曜日
- 時間 14:00～15:00(当日受付 13:30より)
- 場所 レイクタウン整形外科病院 2F リハビリ室
- 参加料 無料(事前申込制)
- 持ち物 タオル・飲み物
※当日は動きやすい服装・履物でご参加ください。

2017年9月1日より申込受付開始 レイクタウン整形外科病院 受付窓口

お申込み・お問い合わせ先

TEL 048-987-2277