

知って得する！健康講座のお知らせ

目指せ！いきいきシニアライフ！

骨粗しょう症と丈夫な骨を保つ食事について

【日時】 2020年 2月 5日（水）
10：45～12：00

【場所】 まはえ山崎地域交流室

（静岡市葵区山崎2-2-8 1階）

【お話】 岩崎 早苗さん（静岡徳洲会病院看護師）

伊藤 沙矢佳さん（静岡徳洲会病院管理栄養士）

予約不要
参加無料

骨粗しょう症とは骨の密度が低下し、骨折しやすくなる病気です。その原因とは何なのでしょう。そして、予防するために必要な生活習慣とは。食事をする際気を付けること等徳洲会病院の看護師さんと管理栄養士さんにお話して頂きます。

日常に取り入れられる耳寄りな情報です♪

10：20からのでんでん体操と合わせて

お気軽にご参加下さい！



MAP



転倒予防で健康寿命をのばしましょう！
毎週火・木曜10時半『でんでん体操』開

静岡市葵区山崎2-2-8

一般社団法人 まはえ倶楽部

TEL：054-207-8966

www.mahae-shizuoka.jp

