

健康講座

丈夫な骨を作るコツ

人生 100 年の時代 人の手を借りないで 最後まで自分の足で歩きたい、そんな骨を作りたい、丈夫な骨を作るヒント・コツを医師・管理栄養士・理学療法士の先生方に現状をお聞きします

日時:6月 14 日 (金) 午後1時 30 分から

場所:大口北防災センター

講師:江南厚生病院

医師 1 名

管理栄養士 1 名 理学療法士 1 名

定員:25 名

締め切り:6 月 10 日(月)

連絡・問い合わせ先

中小口女性の会

会長 安藤尚子 95-4352

申込用紙が中小口地区コミュニティセンターにあります。

(定員に達した場合、参加をお断りすることもあります)

各種測定

- ① 立ち上がりテスト
- ② 2 ステップテスト
- ③ 生活質問
- ④ 骨密度測定

