貴方の骨は大丈夫？

「コツコツ骨作り教室を開催します

8月4日（日）　10時から（受付開始　9:45～）

場所　CoKoセンター

住所　宝塚市山手台東1丁目4－1

定員　20名

健康寿命を延ばすためには、まず自分の体の状態を知ることが大切です！！！
宝塚市立健康センターの保健師さんに来ていただいて、骨密度の測定と骨を丈夫にするにはどうすればいいか、などを話して頂きます。
日曜日に開催しますので、ぜひご参加ください。

＜プログラム＞

1　測定票の記入

2　骨密度測定の実施

（靴下を脱いで測定しますので、ストッキング等は避けるようお伝えください）

3　骨密度測定の結果の見方の説明、骨粗しょう症について〈保健師〉

4　骨粗しょう症予防のための食事の話〈栄養士〉

5　骨粗しょう症予防のための運動の話〈運動指導員〉

pixta.jp - 13932527

山本山手コミュニティ　福祉部主催

問合せ　honbu@ymtc.info