

すこやかセミナー



アンチエイジングからスマートエイジングへ
～健康長寿を迎えるために～ Vol.53



カルシウムの摂取、まだまだ足りない!?

骨粗鬆症予防 のための食事

前回のセミナー「今から始める骨粗鬆症予防」に続き
今回は骨粗鬆症予防のための食生活を中心に
一緒に考えましょう♪

カルシウムの他にも、骨粗鬆症予防のために摂取したい栄養素があります
すこやかセミナーで、普段の食事を振り返り
どのくらいカルシウム摂取できているか、チェックしてみましょう



日時 12月5日 (水) 15:30～16:30

12月15日 (土) 15:30～16:30

※両日とも同じ内容になります

場所 立川中央病院附属健康クリニック
3階 待合室

★★先着20名様 参加費無料★★

☎ 参加ご希望の方は お電話等でご予約ください ☎

☎ : 042-526-3223 (健康指導課まで)

担当： 立川中央病院附属健康クリニック 健康指導課
有泉 (管理栄養士) 隅坂 (保健師)
立川中央病院 リハビリテーション科
滝澤 (理学療法士) 土山 (理学療法士)

