

骨粗鬆症に負けないための

ほね元気

教室開催!!



参加費 無料

お申し込みは不要です、お気軽にご参加ください

時間 ▶ 14時30分から14時45分まで

場所 ▶ なかざわ記念クリニック待合室

日時	内容	タイトル	講師
6/20 (水)	栄養	骨のために今、食事を見直そう! 骨に良いとされる食べ物を 効率的に摂取しましょう 試食あり	管理栄養士 谷畑愛
7/18 (水)	検査	骨密度検査を受けてみませんか? 当院の検査装置と結果の見方について	放射線技師 黒野良介
8/22 (水)	お薬	骨粗鬆症の治療薬 自己注射薬のフォルテオについて	看護師 小林里美
9/19 (水)	運動	転びにくい体づくり 自宅でできる運動をしてみましょう	骨粗鬆症マネージャー 中村洋一



骨粗鬆症は、骨が脆くなり骨折の危険が高くなる危険な病気です。

いつまでも元気な生活を過ごすために、骨粗鬆症についての正しい知識と予防策について一緒に勉強しましょう!

タイトル・演者は変更の可能性がございます。変更の場合は事前に告知いたします。