



ケア研 元気教室

# 骨粗鬆症予防の食事

平成31年3月1日(金) 13:00~13:30

開場：12:45~

骨粗鬆症は、年齢を重ねた女性に多い病気の一つです。骨粗鬆症を予防するためには、日頃の食生活でどのようなことに気をつけたらいいのでしょうか？

今回は、兵庫県栄養士会の栄養士の高谷さんがお話をしてくださいませ。

貴重な機会ですので、皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください！

先着  
30名様

無料

予約  
不要

13:30からは「まちの保健室」も開催します！

- ・骨密度や体組成などの健康チェック
- ・体操教室
- ・看護師による健康相談

無料  
予約不要

【お問い合わせ先】 TEL: 078-925-9605

兵庫県立大学 地域ケア開発研究所

※「まちの保健室」は、日本看護協会と都道府県看護協会が連携して全国で実施している、地域の看護提供システムです。