

社会福祉法人 黎明会  
令和5年度 市民公開講座

# 転ばない体づくりと、骨ケア

～骨粗しょう症の正しい理解～

講師 南台病院 整形外科専門医 河路 秀巳氏



(骨粗鬆症学会認定医)

理学療法士 岡田 昇氏  
管理栄養士 小林 多佳子氏

11月11日(土) 14:00~15:30

開場: 13:30 開演: 14:00

場所: 社会福祉法人黎明会 黎明ホール

やすらぎの園隣の入口 法人本部の玄関よりお入りください

入場無料(不織布マスクを着用ください) 申し込み不要

軽体操も行いますので、動きやすい服装でお越しください

骨粗しょう症を正しく知り、日常生活の中で、骨密度を低下させない食事と筋力の低下・バランス能力の低下を予防する運動で、転ばない体づくりのコツを学びましょう。

問合せ先 小平市小川町1丁目485番地  
042-346-6611 黎明会法人本部

