

第2回

武蔵台「^{けん こう}健幸塾」のご案内

地域の皆様が「健康」で「幸せ」にすごせることを願い、「健幸塾」を開催します。皆さまお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

テーマ

骨粗しょう症に負けない!!

第1部

体力測定と自宅でできる運動



骨折の危険度チェック
栄養状態の簡易測定
身体機能・筋力・バランスの測定



第2部

講話『本当に怖い骨粗しょう症！ いつまでも自分で歩いて健康増進！』

講師 河野 義彦 医師（武蔵台病院整形外科/整形外科専門医）
根岸 智子 管理栄養士（日高の里/栄養課）



2月27日(土)

・午後2時～3時20分
(1時30分から受付開始)
・武蔵台病院 外来待合室

参加
無料

定員
30名

どなたでもご参加いただけます。

予約制です。事前に下記へお問い合わせの上、お申し込みください。

当日は、動きやすい服装・靴でお越し下さい。

お問合せ：武蔵台病院
☎042-982-2222

