

第3回

武蔵台

けん こう

「健幸塾」



テーマ

骨粗しょう症に負けない!!

3月26日(土) 参加受付中

午後2時～3時20分

(受付1時30分～)

武蔵台病院 外来待合室

定員
30名

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。

◇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

◇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）



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

