



第4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。

4月23日(土)

午後2時～3時20分  
(受付1時30分より)

参加  
無料

定員  
30名

武蔵台病院 外来待合室

## 骨粗しょう症に負けない!!

### 1 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



### 2 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。  
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

