

転ばない体づくりと 骨粗しょう症予防

転倒予防、運動機能の維持、骨粗しょう症予防について
また、骨を守る食事、たんぱく質・カルシウム摂取、フレ
イル予防についてお話します。

日時

9/30(水)

13時～14時30分

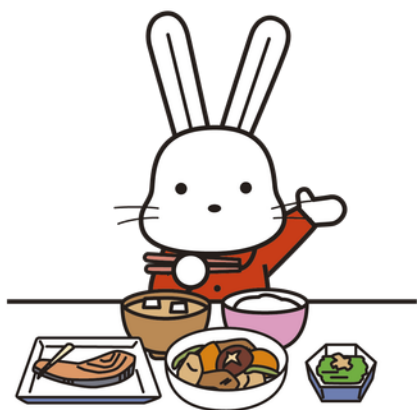
講師

福島県立医科大学附属病院
リハビリテーションセンター
理学療法士

野村 潤さん

栄養管理部管理栄養士

副主任栄養技師 一ノ瀬 仁美さん



【会場】 大活動室1-3

【定員】 なし（申込不要）

【持ち物】 筆記用具

【参加費】 無料

【お申し込み・お問い合わせ】

福島市アクティブシニアセンター・アオウゼ

TEL：024-533-2344（受付時間 9:00～18:30）

福島市曽根田町1-18 MAXふくしま4階 指定管理者：株式会社福島まちづくりセンター