

テーマ:骨粗鬆症って どんな病気なの?

日時 : 平成26年5月10日(土) 10:00~11:30予定

※腹囲・身長・体重・BMI測定がございますので、早めの来院をお願いいたします。

場所 : 病院3階セミナー室

参加費 : 無料

お問合せ : 予防医学センター

<電話受付時間> 平日:9:30~16:00 / 土曜日(第四除く):9:30~11:30

★1階・2階中央受付、3階予防医学センターでお申し込み承ります



はじめに・・・金子先生のお話

スポーツ整形外科副部長 金子 博徳 医師

あなたの骨大丈夫ですか? 骨粗鬆症を理解しましょう。



続いて、栄養士さんのお話

栄養科 島田 真理子 管理栄養士

丈夫な骨を作り、維持するための食事のポイントをお話します。



続いて、看護師さんのお話

予防医学センター 山田 祐実 看護師

内臓脂肪を貯めてしまう原因は?
自分の生活を振り返ってみよう!!
行動に移すために知っておきたい事についてお話します。



最後に・・・楽しくできる運動

メディカルフィットネスセンター 加藤 明子 トレーナー



今までなかなか運動が続かなかった方でも、これなら、ずっと続けられる!! 『今年こそ、脱三日坊主!』
そんな、お手軽で効果的な運動をご指導いたします!
動きやすい服装でお越し下さい!