

ゆずるカフェ 2017

～骨と健康～

丈夫に！！元気に！！始めようコツコツ習慣

今年のテーマは“骨”です。骨粗鬆症はお年寄りになる病気だと思いませんか？実は骨粗鬆症予防は、10代から始まっています。骨は体の基本であり、いつまでも元気に過ごすためには、自分の骨の状態を知り、適切にケアする必要があります。ぜひこの機会に、皆さんで骨の健康を目指してみませんか？

日時：6月24日(土曜日)14:30～16:45

1部(14:30～)・2部(15:45～)

事前予約制

プログラム内容

- ①看護師による骨力UP講座
 - ②みんなでやってみよう！骨折予防体操
 - ③骨を強くするレシピ紹介・試食あり
 - ④季節のお茶のご紹介・試飲あり
 - ⑤無料の骨密度測定
 - ⑥鍼灸師さんによるレクチャー・体験企画もあります
- *その他企業紹介ブース・おみやげあり



もっと健康になりたい方
東洋医学に興味のある
方。どなたでもお気軽
にご参加下さい。

ゆずるカフェ 2017

～骨と健康～

丈夫に！！元気に！！始めようコツコツ習慣

今年のテーマは“骨”です。骨粗鬆症はお年寄りになる病気だと思いませんか？実は骨粗鬆症予防は、10代から始まっています。骨は体の基本であり、いつまでも元気に過ごすためには、自分の骨の状態を知り、適切にケアする必要があります。ぜひこの機会に、皆さんで骨の健康を目指してみませんか？

日時：6月24日(土曜日)14:30～16:45

1部(14:30～)・2部(15:45～)

事前予約制

プログラム内容

- ①看護師による骨力UP講座
 - ②みんなでやってみよう！骨折予防体操
 - ③骨を強くするレシピ紹介・試食あり
 - ④季節のお茶のご紹介・試飲あり
 - ⑤無料の骨密度測定
 - ⑥鍼灸師さんによるレクチャー・体験企画もあります
- *その他企業紹介ブース・おみやげあり



もっと健康になりたい方
東洋医学に興味のある
方。どなたでもお気軽
にご参加下さい。