

栄養と骨の健康を見直そう ～骨の健康を毎日の食事から～

骨密度を測って自分の状態を知り、
管理栄養士に食事や栄養について相談してみませんか？

日時

8月4日(火) 午後1時～午後2時30分

会場

老人福祉センターやすらぎの郷 会議室1・2

① 骨密度測定



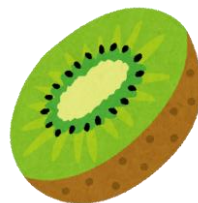
骨密度を測定し、自分の骨の状態をチェック！

② 管理栄養士による栄養相談



食事や栄養についてお気軽にご相談ください！

③ キウイフルーツを配布



参加者には熱中症対策にも有効なキウイフルーツを配布します！

測って・知って・食事につなげる！

骨の健康をチェックしてみませんか？