

～いつまでも自分の足で歩けるように～



「骨密度」の測定会を開催します♪



● 骨の元気が将来の安心に

寝たきりの原因No.1は「骨折」です。
今スグできる予防から始めませんか？

● 計測時間はわずか1分

結果はスタッフがやさしくご説明します。
お友達と気軽にご参加ください（^^）

● 食卓から手に入れる健康

明治乳製品の試飲もご用意いただきます。
日々の食生活からできる骨のケアをお伝えします。

講師：株式会社木村牧場

日時：10月3日（金）

13：00～15：00

場所：湖南省シルバー人材センター

参加費：無料

TEL：0748-72-6835

ご参加希望のかたは
シルバーまでご連絡ください！



～元気に働き続けるための食生活と運動習慣を～

● 測定と健康チェックコーナー

- ①体組成計で筋肉量などのボディチェックをしてみよう
- ②1日の野菜摂取量が分かる機器で推定値を測ってみよう

● 講座【食と運動で体づくり】

講師：保健センター 管理栄養士 東野 幸穂 様

それぞれの測定結果の内容説明や、元気に働き続けるための食生活のポイント、運動習慣の大切さについてプロの方からお話しをしていただきます。

日時：10月23日（木）10：00～11：30 ごろ

場所：湖南省シルバー人材センター

参加費：無料

定員：15名

締め切り：10月9日（木）

