

阪南中央病院 健康教室

食べて骨を 育てよう

— みんなで丈夫な体づくり —

9/4 木

14:00 ▶ 15:00
(受付 13:30~)

講師

山本 加奈子 (阪南中央病院 管理栄養士)

場所

サービス付き高齢者向け住宅
阪南中央 あしたば

- ✓ ご希望の方はあしたばの施設内をご案内させていただきます。
- ✓ お車でのお越しはご遠慮ください。



定員

20名

申込方法

阪南中央病院 総務課までご連絡ください。

☎ 072-333-2100 [平日] 9:00~17:00

しめきり

2025年9月3日17時まで

講演内容

骨粗しょう症とは、骨がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。

骨を強くしなやかにするためには、食事の基本を整えることが大切です。1日3食、主食、主菜、副菜が揃った食事を心がけましょう。

