



小満の時期！ 人も自然も活気づく！ 『骨粗鬆症予防で動けるカラダ造り』

2018年5月12日 ガンピー穀物倉庫

- あなたのカラダは大丈夫？7つのチェック！
- 実は古い骨と新しい骨は毎日少しずつ置き換わっている！
- 筋肉・骨・関節の衰え「ロコモティブシンドローム」を知り予防する
- やっぱり！しっかり！海の緑黄色野菜「海藻」を食べる！
- やってみよう！簡単！整形外科で教える「筋肉を鍛える運動」
- 捻挫や打撲に台所にある食材で作る「食べられる湿布」

坂本まゆみ 看護師・シンプリーディング代表

講座のまとめやお役たち情報を発信します▶ **べっぴん健康講座**

