

骨粗しょう症予防教室

～骨も血管も脳も、まるごとチェック!～

自分の骨や血管、脳の状態を知って、
健康長寿への第一歩を始めませんか?
男性の方もぜひご参加ください!



日時: 10月27日(火)
10:00～12:00



場所: 村保健センター



講師: ツルハドラッグ 管理栄養士



参加費: 無料



定員: 25名程度
(事前申込制)

教室の内容

骨密度測定



かかとを測定器に
乗せて測定します

脳年齢測定



簡単なテストで
脳の元気度を
チェックします

血管年齢測定



腕に測定器を当てて
血管のしなやかさを
チェックします

ベジチェック



手のひらセンサーで
野菜の摂取状況を
チェックします

測定結果説明・ 健康講話



測定結果の見方や
健康づくりのポイントを
わかりやすくお話します

食改さんが作った
骨を強くする料理の試食もあります!



申込
案内

男性の申し込みも可能です!

申込期限: 10月16日(金)まで

※定員になり次第
締め切ります

※内容が変更になることがあります。

申込・お問合せ: 北塩原村保健センター TEL: 0241-28-3733