

健康講座



骨密度について

まだまだ遅くない!



女性は年齢を重ねると**骨密度**が少なくなると言われています。転倒すると骨折になりやすく、完治まで時間を要します。今回の講座では測定器で骨の密度を実際に測り、必要な栄養・運動を学びます。



日時：令和5年10月27日（金）10時～11時

場所：センター第3研修室

定員：20名

期限：令和5年10月20日（金）



いつまでも健康で!



申込先

（公社）長岡市シルバー人材センター

TEL 0258-35-2380