

骨折を 予防しよう！



～強い骨をつくる栄養～

参加
無料

日時 2025年 **10月16日**（木）午前10時～11時（開場9時40分）

会場 ふれあい広場（愛仁会リハビリテーション病院3階）

参加 当日参加可能・参加費無料です（事前申し込み不要）



「骨」といえば「カルシウム」が浮かびやすいですが、強い骨をつくるには、ビタミン類やたんぱく質も大切です。反対にカルシウムの吸収を妨げる食品もあります！

骨折したことがある方や不安な方、骨粗鬆症の方、長く健康でいたい方、ぜひお気軽にご参加ください！



次回

テーマ：『中性脂肪・コレステロールが高いと言われたら？』

日時：2025年 11月20日(木) 午前10時～11時

会場：ふれあい広場（愛仁会リハビリテーション病院3階）

問い合わせ

電話 (072)683-7788（平日9時～17時）

社会医療法人愛仁会 愛仁会リハビリテーション病院 栄養管理科 杉田