

11月12日(金)

いきいきサロンみらい 第15回を参加者15名に限定し開催いたしました。



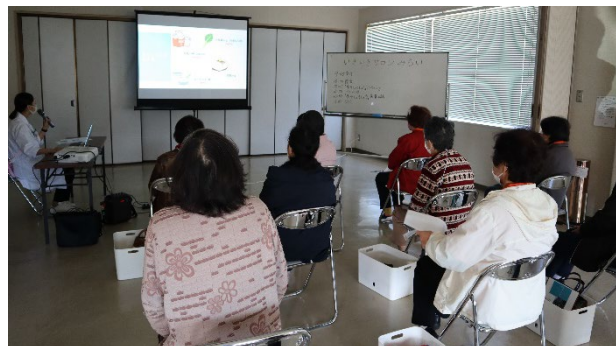
骨粗鬆症について

骨粗鬆症のお話がありました。加齢や閉経により、リスクが高くなることが分かりました。食事や運動によって骨粗鬆症の予防をしながら、良い骨作りができる生活を送りましょう！



骨粗鬆症予防と栄養

摂取すると良い食べ物の紹介や簡単に作れるおやつレシピの紹介がありました。また加工食品にはカルシウムの排出を促す物質が入っているなど摂取への注意が必要な食品の紹介もありました。ぜひ、普段の食事に取り入れて頂き丈夫な骨作りに取り組みましょう！



皆さんにご協力頂き、検温・マスク、手指消毒や換気などの感染対策を行いながら実施しました

みんなでフレイル予防！皆さんのご参加をお待ちしております

