



# 口コモ体操で健康寿命を伸ばしましよう！ ～骨粗鬆症に負けないカラダ作り編～

骨粗鬆症は口コモの原因の1つです。寝たきりにならないためにも、骨粗鬆症を予防・治療して骨折を防止することが重要！！立つ・歩く・イキイキするを目標に、楽しく口コモ体操してみませんか？



講師

ことうりさ  
**後藤 理沙氏**  
宝田整形外科クリニック  
理学療法士

日時

12月16日 土

開場 午後2時30分

講演会 午後3時00分

講演終了午後4時00分・閉会午後4時30分予定

会場

メディカルフィットネス  
La Santé スタジオ  
鶴岡市日枝字小真木原88-1  
(庄内おばこの里こまぎ様 館内)

※ 要予約(12月12日締切)  
事前に電話または来館して  
ご予約をお願いします。

※ 参加費500円  
当日窓口にてお支払い  
いただきます。

管理栄養士 小川豊美氏監修  
カルシウムたっぷり あったかスープ付き



イラスト あかるさかある

骨を丈夫にする  
カルシウムたっぷりの  
冬におすすめ  
あったかスープです♪

