

第6回  
ラサンテカフェ  
La Santé cafe



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

骨粗鬆症はロコモの原因の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、楽しくロコモ体操してみませんか？



講師

ごとう 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)

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 あかるさかおる

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♪



- ※ 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。

ラサンテ TEL

【お申し込み・お問い合わせ】 メディカルフィットネス La Santé 0235-64-8858