

20～65歳の藤沢市民（在住・在勤・在学）の方対象

骨を守る食事編

第1回

骨粗鬆症予防のための食事

8月24日（月）10:00～12:00

会場：藤沢市保健所 3階

内容：骨密度測定（かかとで測定、超音波式）

管理栄養士による講義

保健師・管理栄養士による個別相談（希望者）



受付開始
7/29（水）～
定員：20人

全4回シリーズ（単回参加OK）

1

骨を守る食事編

骨粗鬆症予防のための食事

8/24（月）

10:00～12:00

受付開始
7/29（水）～

2

市役所本庁舎

骨を守る運動編

ピラティスとヨガで
体幹を整えて骨活しよう

9/9（水）

17:30～19:30

受付開始
8/14（金）～

3

血管を守る食事編

LDLコレステロール対策

10/2（金）

10:00～12:00

受付開始
9/14（月）～

4

血管を守る運動編

正しい姿勢で歩いて
血管から若返ろう

11/25（水）

10:00～12:00

受付開始
10/29（木）～

申込み・問合せ

公益財団法人藤沢市保健医療財団 保健事業課

電話

0466-88-7311

（平日9:00～17:00）

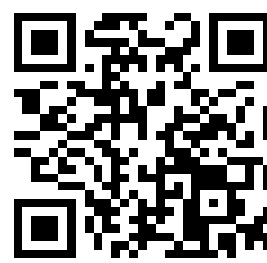
FAX

0466-86-6065

Mail

tokuhoshido@fhmc.or.jp

（希望講座・氏名・年齢・電話番号をご記載ください）



メールはこちら