

# 6/15(金)骨！コツ！あきらめない！ ～骨を強くする方法～を開催しました!!

セミナー開始前

「骨密度測定」と  
「食育SATシステム  
で食事診断」を実施。



骨密度測定



食育SATシステム

第1部

「骨粗鬆症予防について」講話

骨粗鬆症の救世主!?

NEW! 和食の「乳和食」の試食体験

牛乳の  
新たな発見!!



減塩みそ汁  
かぼちゃのミルクそぼろ煮  
切干大根とひじきのミルク煮

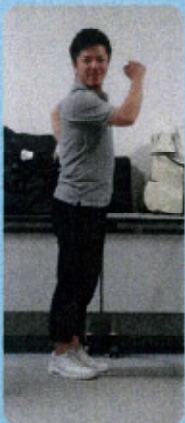


スタッフもエプロンと三角  
巾をつけて頑張りました

第2部

健康運動指導士による「実技」

株式会社ヘルスプロモーション 長岡春樹先生



骨に強度を与える運動



老化度チェック



仕事の合間にも実践できる

皆さまの健康管理に役立つセミナーをこれからも開催していきます!!

全国土木建築国民健康保険組合 大阪健康支援室