

広島健康支援室です

骨密度測定と



女性のための健康教室

を開催しました



素足を乗せて
簡単に
骨密度測定



行ってみよー！

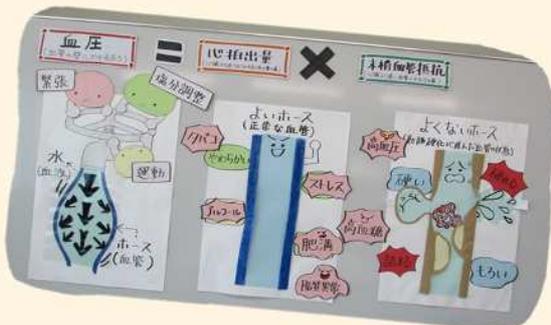
9月10日(火)～12日(木)の3日間で
開催し、**合計68名**の方が
参加されました！



かんたん
おいしい！

恒例の骨密度測定に加えて
カルシウムのとれるメニュー体験と題し
チーズせんべいと
マンゴーラッシーを
試食していただきました！
手軽に作れておいしいと好評でした。

また、骨密度を減らさない生活の
ポイントや、気をつけたい食生活
についてもお話しました。



今回は骨密度測定以外にも、
女性が気をつけたい動脈硬化として、
血圧の仕組みについてふれながら
動脈硬化の怖さを説明。
普段の生活習慣を見直そうと思う
とのご意見をいただきました。



なるほど

フム
フム

終始和やかな雰囲気の中、無事
終了することができました。
ご参加いただいたみなさま、
ありがとうございました。

