## 骨密度測定と

生のための健康教室

女性のみなさん、朗報です!

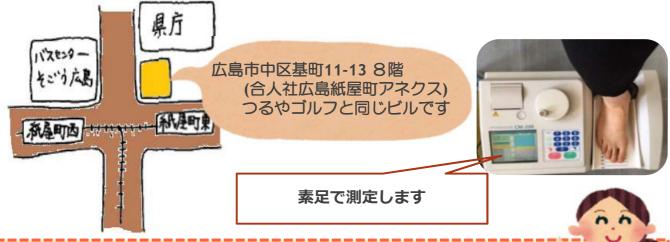
骨密度を測定して、将来の骨粗鬆症の危険度をチェックしてみませんか? 無料で骨密度を測定できる貴重な機会です。皆様の参加をお待ちしています。

9月19日(水)20日(木) 10:00~16:30

9月21日(金) 10:00~12:00

全国土木建築国民健康保険組合

広島健康支援室



## ★当日の内容★

- ◎骨密度を測定して、将来の骨粗鬆症危険度を判定
- ◎これで安心!骨粗鬆症予防のための食事のコツや運動 の紹介
  - ちよつぴり試食付 (スキムミルク入りごはん、缶詰で簡単冷汁など)

もちろん健診結果の説明など、その他の健康相談・栄養相談にも対応します。体のことで心配なことや気になることがありましたら、保健師・管理栄養士に気軽にご相談ください。

## ※事前のご予約が必要です※

時間は約40分予定(各時間5名程度)

①10:00~ ②11:00~ ③13:30~

**4)14:30~ (5)15:30~** 

(最終日21日は11:00~まで) いずれかをお選びください

予約とお問合せは 082-500-7927 お待ちしています

参加費 無料

★ 申込締切 9月12日(水) ただし、定員になり次第、締め切らせていただきます。



とこけんしま 全国土木建築国民健康保険組合 広島健康支援室