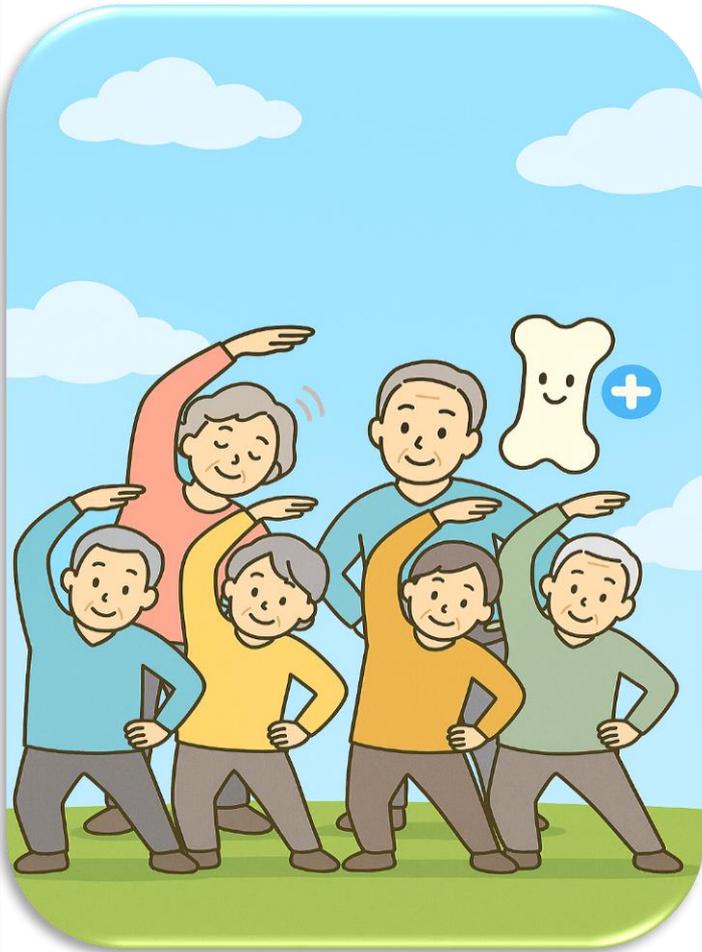


令和7年度 川崎市介護予防講演会

地道にコツコツ骨粗しょう症予防!!

適度な運動で丈夫で元気な骨をつくろう💪



何かと気になる**骨密度**…
日々の**食事**だけでなく
運動による**刺激**も同様に
大切です！
丈夫な骨を保つために必要
な**運動習慣**、この機会
に一緒に見直してみませ
んか？

※上履きを持参してください
軽い運動をしますので動きや
すい服装でお越しください

定員：50名（要予約） 無料

日時：令和7年10月21日（火）13:30 ~ 15:30

📍 場所：かわさき健康づくりセンター 体育館

🎤 講師：健康運動指導士 田中 宏昇 氏

お申込み・問い合わせ TEL.044-333-3741

主催：川崎市医師会 かわさき健康づくりセンター