

北千葉ヘルスケアセミナー

女性のための

骨粗鬆症教室

4月24日(日)参加者34人で第11回北千葉ヘルスケアセミナー「女性のための骨粗鬆症教室」が開催されました。骨にとって大事な時期の過ごし方など、骨粗鬆症予防の秘訣をお話し、「コツ(骨)体操」を実施しました。



主催の NPO 法人
京葉インターナショナル
スポーツ倶楽部
理事長
山根英紀による
挨拶



骨粗鬆症のしくみに
ついて
みなさん自分の骨密度デ
ーターと比較してきてい
ます。



みなさんとても真剣に聞いています。



「骨（コツ）体操」
はじめます！
漫才ではありません・・・。



リズムに合わせて、
立ったり、座ったり
足踏みしたり
楽しく体操できました。
中には、きついと言う人も・・・。

最後は質問も多く、皆様の骨粗鬆症への関心の高さを伺えました。
自分らしく生きるために必要なヘルスケアの知識をこれからも提供していきますので、ヘルスケアセミナーへの皆様の参加をお待ちしております。