

# 第13回 生活リハビリテーション講座

【主催】NPO法人地域リハビリ生活協会「CIRLA（サーラ）」

【後援】東雪谷東中自治会

## 骨のカルシウムアップ 「骨粗しょう症予防」のお話



「骨密度が低くなっていた」  
「ちょっと転んだだけなのに  
骨折するなんて！」

### 骨に必要な栄養素足りていますか？

栄養素の不足が続いて、骨からカルシウムが失われると骨がもろくなり、骨粗しょう症の原因となります。そうならないために「骨を強くするための食事」を中心にお伝えしていきます。

【開催日時】平成31年 **1月30日**(水)

13:00~13:40 (開場: 12:30~)

【開催場所】ウェルネスジム山王 (右図参考)

住所: 大田区東雪谷1-13-1-2F

※エレベーターはございません

【参加費】 無料

【定員】 先着40名 予約制です!!

お申込みはこちら

①ウェルネスジム山王にて直接申込  
または

②山王リハビリ・クリニックに電話申込

お電話: **03-5754-2672**



【東急池上線】洗足池、石川台駅より徒歩10分

【東急バス】東中バス停より徒歩1分