

sakutto 健康講座

～ ちょっと知って、ずっと元気に ～

地域の
みなさん
どなたでも
参加OK!

転ばない身体 をつくろう!

転倒を予防して、いつまでも元気に、
自分らしく暮らすためのヒントをお届けします。



日時

9月10日 木 14:00～14:30
(30分間)

場所

作東診療所 待合室

申し込み不要!
お気軽にお越し
ください♪

講座の内容

理学療法士



転倒予防の歩き方

- つまづきにくい歩き方
- バランスを保つコツ
- 自宅でできる簡単な運動

管理栄養士



骨を丈夫にする食事

- カルシウム・ビタミンDのはたらき
- 骨を丈夫にする食材
- 毎日の食事のポイント

医師



転倒リスクの軽減について

フラットになってしまうことはありませんか?
その原因について、医師と
考えてみましょう。

こんな方に
おすすめ!

- ✓ 最近つまづくことが増えた
- ✓ 足腰の筋力が気になる
- ✓ 骨を強くする食事を知りたい
- ✓ 健康について相談したい



みんなで学んで、
元気な毎日を
続けましょう!

