



10月6日（月）いきいき骨セミナー開催しました

テーマは「骨のことを考えよう」でした

今回は、薬剤師から「骨粗鬆症とは」「骨の強くするための生活の知恵」「骨粗鬆症の治療薬」について講義
理学療法士から「自宅内で骨折しやすい場所や気をつけるポイント」について講義のあと、
下肢筋力低下予防の運動を皆様と一緒に行いました



次回 1月 19 日（月）「あなたの食事大丈夫？」
～骨粗鬆症編～・～フレイル・サルコペニア編～
管理栄養士が講師としてお話をさせていただきます



2025 年 10 月 FLS 委員会