

2025年 第3回
きづ川いきいき健康セミナー
のお知らせ

講演テーマ
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～

日時:令和8年1月19日(月)
14:00～15:00

会場:京都きづ川病院本館
4階講堂

講師:栄養管理部門
赤崎こころ 管理栄養士
岡知里 管理栄養士

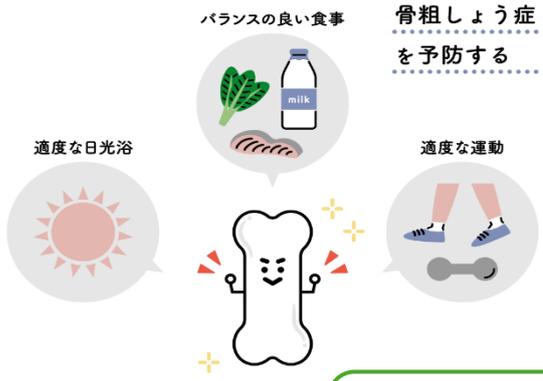


申し込み・お問い合わせ先
0774-54-1111 (代表)
9:00～16:00 (土・日曜・祝日は除く)
京都きづ川病院 地域連携支援センター
担当看護師 山本富美代 (やまもとふみよ)

バランスの良い食事
骨粗しょう症を予防する

適度な日光浴

適度な運動



多くの方に参加いただきありがとうございます。



管理栄養士 赤崎こころ




フレイル（虚弱）予防には、まずはバランスの良い食事をこころがけましょう。適度な運動、日光浴、人との交流も大切です。

ご質問ありがとうございます。日常の食事にちょっとだけの工夫が効果的です。ご飯にしろす、パンの上にチーズなどいいですね。



管理栄養士 岡 知里

寒い中、来院いただきありがとうございました。来年度のセミナーにつきましては、ただいま内容を検討しております。病院ホームページ、又は院内ポスターでお知らせいたします。
地域連携支援センター 山本富美代

2026年1月22日
記：広報委員 上田裕子