筑波学園病院看護部第５回市民公開講座

# あなたの骨は大丈夫？

～今日から始める骨粗しょう症予防



## 骨粗しょう症とは

## 食事と運動

■日時：12月12日（土）
13:30-15:00

■場所：E棟会議室
（E棟出入口でご案内します）

■参加：無料
＊駐車券は会場に持参ください

■講師：平賀整形外科医師
永瀬管理栄養士
骨粗しょう症マネージャー内田




お申込みはQRコード（申し込み期限 12月 10日）

または電話 029（836）9584 / 筑波学園病院看護部