

第1回 骨の健康教室



日時

令和8年 **11**月**19**日(木) 10:30より

場所

津ごとう整形外科クリニック

主な内容

- 1 骨粗しょう症とは
- 2 骨粗しょう症を防ぐ栄養
- 3 骨を強くする運動

参加費

無料!!

いつまでも元気に、自分らしく過ごすために。
今からできる骨粗しょう症予防と一緒に学びませんか？
当院院長と、骨粗しょう症マネージャーの
看護師・理学療法士がお話しします。



当院受付、もしくはお電話で
お気軽にお申し込みください。

TEL: **059-269-5510**



津ごとう整形外科クリニック