

＼ a z b i l グループ健康保険組合加入者さま限定セミナー －

参加料
無料

今から始める！骨粗鬆症対策

骨を鍛えるセミナー

日程 2024年8月2日（金）

時間 15時から15時30分まで

開催 ZOOMウェビナー

【こんな方に是非おすすめ！】

- ☑ 将来の骨粗鬆症リスクを今から予防しておきたい
- ☑ 生活習慣を改善して全身の健康を保ちたい
- ☑ 日常生活での疲労を減らしたい



講師：松村拓也

理学療法士、健康経営アドバイザー

臨床経験10年のベテランセラピストが
意外と知られていない“骨の鍛え方”や
正しい生活習慣についてお伝えします！

セミナー内容

- ・年齢と骨密度の関係
- ・骨密度と転倒について
- ・転倒リスクはどれくらい？
＊自分でできる体力チェック法
- ・骨密度アップ体操

▼お申し込みはこちら



【問い合わせ】

a z b i l グループ健康保険組合
kenshin@azbil.com

※以下リンクからもお申し込みが可能です。

https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_rboH2ESOSWa2geVcxBTU6Q