

第 1 回いきいきセミナー報告

健康推進課 藤原 和典

1. 行事名称：第 1 回 健康セミナー
2. 開催日時：令和元年 10 月 9 日（水）14：00～15：30
3. 会 場：公益財団法人 中国労働衛生協会 健診センター 2 階
4. 主 催：公益財団法人 中国労働衛生協会
5. 対象者：げんきサポートクラブ会員及び地域住民
6. 担当部署：健康推進課・
7. 実施内容
『イチから知ろう！骨粗しょう症』
 - 1) 落合医師（別紙資料あり）
骨密度測定結果説明
骨粗しょう症って・・・
どんな病気？
なりやすいのは？
 - 2) 西口管理栄養士（別紙資料あり）
カルシウム 800m g が目標
いつもの食事に 1 品
 - 3) 藤原
かかと落とし
ハーフスクワット
8. 参加人数 25 名
9. 感想
参加した方からは、「良く理解できました」「第 2 回も参加したい」と言う声を頂きました。

10. その他

げんきサポートクラブ会員案内
ロコモ健診案内
心とからだの健康講座案内

落合医師



西口管理栄養士



藤原

