

女性の健康週間 県民公開講座

楽しく食べて

100歳まで歩こう！

～ 骨を元気にするおいしい講座 ～

主催：岡山県医師会

後援：岡山県教育委員会、岡山市教育委員会

NHK岡山放送局、RSK山陽放送、Oniビジョン、レディオモモ、山陽新聞社、岡山リビング新聞社

なってからでは遅い骨粗鬆症。思春期から予防しよう！

参加費無料
定員300名
予約不要

平成29年

[日時] ▶▶ 3月12日(日) 13:30～15:30

[会場] ▶▶ 岡山県医師会館
三木記念ホール
(岡山市北区駅元町19-2
TEL 086-250-5111)

※駐車場はございませんので
公共交通機関にてお越しください。



★JR岡山駅中央改札口 徒歩3分。
ANAホテル横デッキ通路利用可★

1. 骨を守る ー骨折予防と骨折治療ー (13:35～14:35)

(講師：倉敷中央病院 副院長/整形外科 松下 睦 先生)

2. お手軽スッキリ体操 (14:35～14:55)

(講師：岡山県南部健康づくりセンター 運動指導員 斉藤 剛 先生)

3. 骨粗鬆症の予防は毎日の食事から (14:55～15:25)

(講師：くらしき作陽大学食文化学部栄養学科 准教授 渡邊 和子 先生)

レシピブックをプレゼント！
オールカラー76ページ★



お問い合わせは
お電話かメールで

TEL: 086-250-5111

MAIL: oma@po.okayama.med.or.jp