

令和7年度 食育講演会

転ばぬ先の食事術

骨粗しょう症を**予防**しよう

骨粗しょう症とは、骨密度がさがり、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。
骨粗しょう症を予防することは、**健康寿命**を延ばすことにつながります。

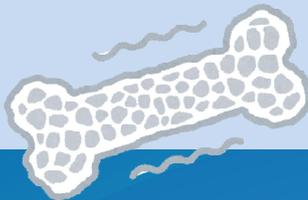
骨密度をあげる**食事のコツ**を学びましょう！

講師：安田女子大学 家政学部 管理栄養学科 **伊藤 圭子氏**

日時：**11**月**14**日（**金**）

午後**2**時～**3**時**30**分

場所：北広島町まちづくりセンター
（北広島町有田1234）



※ 託児あります（要予約）

※ 要申込み 申込みはこちらから



問合わせ・申込み：北広島町役場 町民保健課

☎：0826-72-7353