



骨粗鬆症の症状や薬について
説明しました。



転倒予防のためのフラミンゴ
体操を一緒に行いました。



カルシウムに関するクイズを
行いました。



カルシウムの摂取量チェックを
行いました。

すずらん健康教室
『骨粗鬆症』
すずらん薬局高宮店
平成29年6月29日(木)
13:00~15:00



骨粗鬆症予防レシピを
試食していただきました。



- * スキムミルクごはん
- * 鮭の和風ハンバーグ
- * モロヘイヤと豚肉のにんにく炒め
- * きのことさやいんげんの
 ヨーグルト白和え
- * トマトとひじきのさっぱりサラダ
- * 納豆干ぞみ

MENU



今後も違うテーマ等で企画していきたいと思っています。
気軽にご参加下さい。
また、**栄養相談(予約制)**も随時受け付けておりますので
気軽に窓口までご連絡下さい。