

# 若いうちからの骨粗しょう症予防

## 何歳から始める？

## 骨粗しょう症予防



### ～将来、寝たきりにならないために～

日本は世界でも有数の長寿国ですが、寝たきりの人口も多い国です。

この寝たきりになってしまう大きな要因のひとつが「骨粗しょう症」です。

骨粗しょう症は、若いうちからの栄養や適度な日光が大切です。いざ困ったときに始めるのではなく、今からできる予防対策をこのセミナーで一緒に学びましょう。



開催日：令和3年12月11日(土)

時間：15:00～16:30 質問時間含む

方法：Zoomによるオンライン開催

講師：津川 尚子教授 大阪樟蔭女子大学健康栄養学部教授

参加費  
無料

お申込み・問い合わせ先

HP：<http://khn.osaka-shoin.ac.jp> 申込フォーム



☎06-7506-9780 (午前10時～午後5時 月～木曜日)



大阪樟蔭女子大学大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻附属

## くすのき健康栄養センター

大阪府東大阪市長栄寺2番12号 Tsunagaruビル4階