

## R7 文化教室

### 健康な骨を維持し、いつまでもいきいき！健康教室



#### <日時・場所>

令和7年9月12日（金）10:00～11:30・中央公民館

#### <講師>

小野 花乃さん（愛知中部ヤクルト販売(株)管理栄養士）

#### <対象・定員>

18歳以上の人・25人（参加者数24人・欠席5人）

#### <事業内容>

企業の社会貢献事業を活用し、骨の健康維持について、加齢による骨量の変化や栄養と腸との関係、転倒予防に役立つ「座ってできるストレッチ」、骨の強度測定などいろんな観点から学びました。

#### <講座を終えて> ※参加者アンケートより

- ・話の仕方がとてもわかり易く、参考になった。
- ・分かりやすい内容で勉強になった。楽しかった。
- ・家の中でもできるような筋肉を柔らかくする体操が知りたい。
- ・講義に入る前の「脳トレクイズ」が長すぎる。