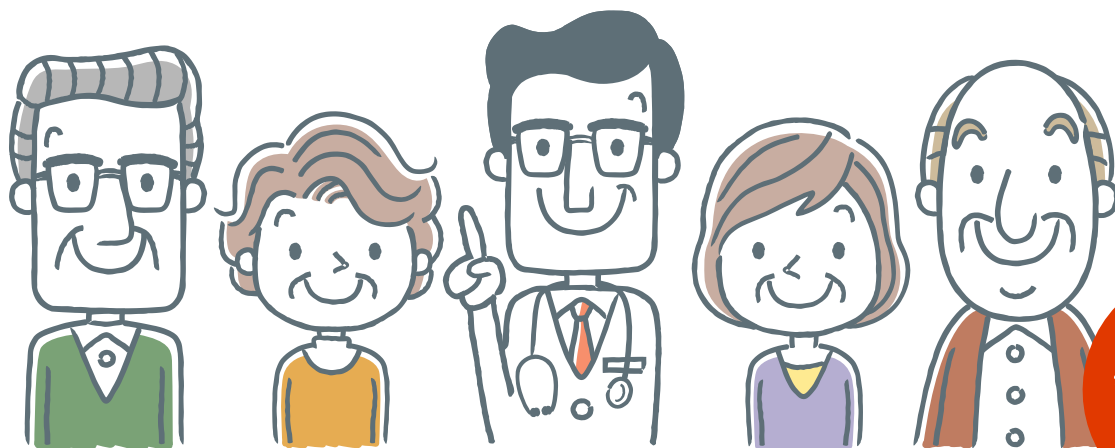


# 第27回 ふれあいセミナー

## 人生100年時代の すこやか健康生活

～元気にお出かけしましょう“シニア世代のお悩み解決!”～



参加費  
事前申込  
は不要です

健康寿命を延ばすため、“お出かけ”はとても大切です。  
快適なお出かけをするために、骨・尿漏れ・むくみについて一緒に考えてみませんか。

日時

平成30年

11/17(土) 10:00～12:00 (9:30開場)

場所

TOYAMAキラリ(富山市西町5番1号)  
9階 ファーストバンクキラリホール

講演1 食事で骨粗鬆症を防ごう

レシピ配布あり

管理栄養士 稲場 美寿々

講演2 尿漏れや頻尿で困っていませんか?

皮膚・排泄ケア認定看護師 青木 かずみ

講演3 足のむくみと足の疲れよ、さようなら

心臓血管外科専門医 湖東 慶樹

AED実演や、ロコモチェック、骨密度測定あります!