

# 健康セミナー

## 『骨と筋肉の健康維持』

### ～筋肉を鍛えれば骨も強くなる？～



●年齢を重ねると筋肉の衰えや特に女性は『骨粗しょう症』も気になるかと思えます。筋肉は『タンパク質』骨は『カルシウム』と思いがちですが、それぞれが緊密に絡み合っていますので、その仕組みと健康維持の理論等を学びましょう！

日時：2026年 5月 26日（火） 9：30～11：30

定員：20名（予約制） 参加費：300円

場所：地区センター 会議室

予約：5月11日（月） 9：30～ 来館 or 電話  
(来館優先/電話の場合は、数日以内に支払い)



【講師】

桑田 勇人（くわた はやと）

東急不動産株式会社

ヘルスケア事業部 エキスパート

※オステオパシー療法士

健康運動指導士

介護予防主任運動指導員