

6月7日（水） 基礎コース「健康的な生活のための運動・栄養」

担 当：薬学部 酒井 健介先生



皆さんが取り組む事・・・運動

身体活動や運動が病気の予防に重要！

運動は骨を強くする・・・骨折等の予防！

健康的な食事を理解すること・・・カルシウムが豊富な食品や栄養について学びました。

運動も一緒に楽しめる人、情報を提供してくれる人、一人よりも仲間と一緒に健康づくりをしていきましょう！！