

たんぱく質とカルシウムで からだ 体づくり

～サルコペニアと骨粗鬆症予防～

期間限定動画配信！どなたでも無料でご視聴いただけます！

配信期間：令和8年3月2日（月）～4月30日（木）

サルコペニア（加齢による筋肉量の低下、筋力の低下状態のこと）と**骨粗鬆症は、年齢を重ねるごとにリスクが高まります。**

中高年の筋肉量と骨密度が大きく関係してきますので、今日から意識的にたんぱく質とカルシウムの多い食品を食べて予防しましょう。



講師：
石川 剛 先生

総合病院厚生中央病院 栄養科長
管理栄養士
日本糖尿病療養指導士
健康運動指導士
筑波大学大学院 修士課程修了

セミナーの動画配信は、土木建築厚生会のHPからご覧ください！

<http://dobokukenchiku-kouseikai.or.jp/>

※動画は約50分です。右の2次元コードからもご覧いただけます。



【お問合せ先】一般財団法人 土木建築厚生会

〒164-0001 東京都中野区中野2-12-11

フランボワーズガーデン中野2F

TEL 03-6327-7777 （営業時間）平日9:00～17:00

<後援>全国土木建築国民健康保険組合・総合病院 厚生中央病院



一般財団法人 土木建築厚生会 のご紹介

本会は、全国土木建築国民健康保険組合の被保険者様の福利厚生を実施する団体です。
現在では、一般の方にも広くご参加いただけるよう、セミナーや健康ウォーキングの
開催など、皆様の健康及び福祉の向上を目的に活動しています。

■ セミナー / 健康ウォーキング

- ・ セミナー : オンラインや実開催で皆様のお役に立つ内容をセミナーでご紹介いたします。
- ・ 健康ウォーキング : 健康の増進を目的とした健康ウォーキングを毎年秋に実施しております。

■ 老人ホームのご相談・ご紹介サービス

- ・ ご本人様やご家族のご要望を伺い、**相談から入居まで無料でサポート**いたします。
- ・ Zoomでのご相談も可能です。

「老人ホーム紹介ルーム」のご案内



老人ホーム紹介ルームにおいて
無料相談を承ります。

東京都中野区中野2-12-11
フランボワーズガーデン中野2F
(中野駅南口 徒歩3分)



※ 各事業の詳しい内容は、本会のホームページをご覧ください。お電話でお問合せください。

【お問合せ先】



一般財団法人 土木建築厚生会

TEL 03-6327-7777 (営業時間) 平日9:00~17:00

土木建築厚生会

検索



<http://dobokukenchiku-kouseikai.or.jp/>