

SMAC 「健康支援隊」による

健康管理についての実践と相談



NPO法人セルフ Medikation 推進協議会(SMAC)は医師・薬剤師・看護師・管理栄養士・健康運動指導士など健康関連専門職の団体です。

皆様は当地での避難生活も長く、心身のお疲れも一層とご心配いたします。骨密度測定でご自身の「骨の健康度」をチェックしましょう。結果について個別説明致します。骨を健康に保つには日々の食事と適度の運動が大事です。専門職がご相談にあたります。健康寿命を延ばすのに役立ててください。

日時：平成29年11月10日(金) 午前9時30分 – 12時

場所：1階 キッズルーム

- ・「健康維持の食事を摂ろう」 (お話:20分)
- ・「骨密度測定と健康相談」 (測定:90分)

NPO法人セルフ Medikation 推進協議会事務局 (東京・港区)

<http://www.self-medication.ne.jp> Tel 03-5521-0890



朝食 昼食

主食

主菜

健康維持には
日々の食事と
適度の運動が大切！



セルフィ



マナブ



アンさん



くっこ

SMAC 「健康支援隊」による

健康管理についての実践と相談

日時: 平成29年11月10日(金)

午前9時30分 - 12時

場所: 1階 キッズルーム

- ・「健康維持の食事を摂ろう」 (お話: 20分)
 - ・「骨密度測定と健康相談」 (測定: 90分)
- (薬剤師・看護師・管理栄養士による健康、お薬、食事についての個別相談)

2017/10/07

NPO法人セルフ Medikation 推進協議会事務局
<http://www.self-medication.ne.jp> Tel 03-5521-0890

