

土木建築厚生会 健康セミナー

# たんぱく質とカルシウムで からだ 體づくり

～サルコペニアと骨粗鬆症予防～

期間限定 動画配信 ※動画はどなたでもご視聴いただけます。

配信期間：令和7年3月3日(月)～4月30日(水)

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  
ホームページをご覧ください。

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

※ 動画は約50分です。



【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。

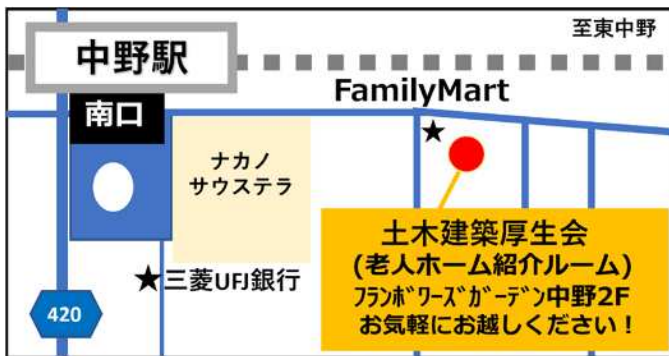
### ■ セミナー / 健康ウォーキング

- ・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

- ・入居者様やご家族のご要望を伺い、ご相談からご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。

#### ★中野「老人ホーム紹介ルーム」のご案内



老人ホーム紹介ルーム  
へのご来店で無料面談を  
承ります。

東京都中野区中野  
2-12-11  
ファミリーマート中野2F  
(中野駅南口徒歩3分)



※ 各事業の詳細内容は、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/>