



為 骨骼健康 採取行動

邁向更強壯的骨骼！

目標是每次至少運動 30 至 40 分鐘，每周 3 至 4 次，
並在運動計畫中進行負重和阻抗訓練



探望我們：
www.worldosteoporosisday.org

世界骨質疏鬆日
10月20日

