



# さあ "骨活"の時間です!

骨活を続けて骨をさらに強くしよう!

体重負荷運動およびレジスタンス運動を含む30～40分程度の運動を  
週に3,4回行ってみましょう



国際骨粗鬆症財団(IOF)ホームページ  
[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

世界骨粗鬆症デー  
10月20日

