



뼈 건강을 위해 나아가자

당신의 뼈 건강을 더욱 증진시키세요!

일주일에 3~4회, 최소 30~40분 동안 체중부하와 저항운동을 포함하여 운동하는 것을 목표로 삼으세요.



방문하여 주세요:
www.worldosteoporosisday.org

세계골다공증의날
10월20일

