

109 年國泰綜合醫院敦親睦鄰社區活動

給你「骨」力 一「肌」棒

- ✚ 主題：預防肌少症及骨質疏鬆症講座
- ✚ 日期：109 年 8 月 22 日 星期六 下午 2:00~5:00
- ✚ 地點：國泰醫院 7 樓會議室
- ✚ 活動花絮



洪可玗營養師與營養實習生
說明預防肌少症/骨質疏鬆症的飲食



握力測量(上圖)及運動示範(下圖)



吳佩苓營養師及陳郁臻營養師帶領民眾製作
高鈣高蛋白點心一起司烤牛奶及黑芝麻豆花