



骨を元気にするために!

骨の健康セミナー



「骨粗しょう症」についてご存じですか? 「骨粗しょう症」は、高齢の女性に限定された病気ではありません。骨は、誰もが年齢とともに弱くなるので、元気なうちに骨量をたくわえ、骨を丈夫にすることが予防の重要なポイントです。

「骨の健康セミナー」で骨のしくみや、骨粗しょう症予防のための日常生活のポイントを学び、骨粗しょう症を予防しましょう。

令和5年 9月27日 (水)

13:20 ~ 15:15 (受付 13:10 ~)

測定費
無料です!

1. 骨密度測定・体操 (13:20~)

○超音波骨量測定装置 (足で測る) による測定

※靴下をぬいで測定します。ストッキング等はお避け下さい。

○骨粗しょう症予防の体操 (待ち時間を利用して実施)

◇講師: 役場生涯学習課 健康運動指導士 林 登紀枝

2. 講 話 (14:00 ~ 15:00)

『コツコツ! 骨粗しょう症予防』

◇講師: 管理栄養士 丸山 まいみ先生



●場 所 みなかみ町保健福祉センター (月夜野118番地)

●対 象 者 町内在住で70歳以下の人

●募集人数 先着20名

●参加費 無料

●持ち物 筆記用具、室内シューズ

みなかみハートカードまたは専用アプリ、健康ポイントカード(お持ちの方)

※動きやすい服装でお越しください。

参加者には
カルシウムたっぷりのおやつと参加賞を
プレゼントします!

●申し込み期間 **9月1日(木)より 受付開始**

(※定員になり次第、締め切り)

●申し込み先 みなかみ町役場 子育て健康課

☎ 62-2527 (受付時間 8:30 ~ 17:00)

<主催> みなかみ町、みなかみ町食生活改善推進協議会

<協力> 群馬ヤクルト販売株式会社

... みなかみ町と 群馬ヤクルト販売(株)は「地域社会づくり包括連携協定」を結んでいます ...