



骨を元気にするために!

健康づくり
ポイント対象事業

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7年 11月 26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 (仮題) 』

◇講師:管理栄養士 井田 有花 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 ※動きやすい服装でお越しください。
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)

男性の方も
大歓迎!

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 10月 29日(水) 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

☎ 0278-62-2527 (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