回覧

健康づくり
ポイント対象事業

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8年 12月 3日(木)

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～)

〇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。

〇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　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

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！

●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)

●申し込み期間　**11月 6日（金）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　健康推進課**

☎ **0278-62-2527**（受付時間 8：30～17：15）

＜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＊