



骨、コツ貯めてますか？カルシウム



骨粗しょう症予防教室

「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。骨の強度は、男女問わず、誰もが年齢とともに弱くなります。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。

「骨粗しょう症予防教室」で骨のしくみや日常生活のポイントを学びましょう。

令和2年 11月10日 (火)

10:00~11:30 (受付 9:45~)

※受付にて健康チェックを行います。

1. 骨密度測定 (10:00~)

超音波骨量測定装置 (足で測る) による測定

測定費
無料です!

2. 講話 (10:30~11:20)

「骨をきたえて伸ばそう、健康寿命！」

講師：町保健師



●対象者 町内在住で70歳以下の人

●募集人員 先着15名

●参加費 無料

●持ち物 筆記用具

※マスクを必ず着用してきてください。

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!

●場所 みなかみ町保健福祉センター 集団検診室

●申し込み期間 10月13日(火)から募集開始
(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

<主催> みなかみ町、みなかみ町食生活改善推進協議会