



## 骨を元気にするために!



# 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3年 10月26日 (火)

13:30 ~ 15:00 (受付 13:10 ~)

※受付にて検温、健康チェックを行います。

**測定費  
無料です!**

#### 1. 骨密度測定 (13:30~)

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。

#### 2. 講話 (14:00 ~ 14:50)

「骨の健康栄養セミナー」

◇講師：雪印メグミルク

(インターネット接続によるオンライン講話です。

画面越しですが、対面式と同様に質問等することができます。)



●場 所 **みなかみ町カルチャーセンター**

●対象者 **町内在住で70歳以下の人**

●募集人数 **先着15名**

●参加費 **無料**

●持ち物 **筆記用具**

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)

参加者には  
カルシウムたっぷりの  
おやつと参加費を  
プレゼントします!

●申し込み期間 **10月1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 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**