

令和7年度

対象
市内在住の女性

骨粗しょう症予防教室

女性は、40歳頃から女性ホルモンの影響で骨量が減りやすくなります。
骨粗しょう症の予防法を知って、丈夫な骨で健康な生活を送りましょう！

参加費
無料
先着順



第1回 ～ 基礎知識・食事 編～

骨ウェーブ測定
試食あり

令和8年2月5日(木) 10時00分～11時30分

場 所:健康福祉センター 3階 研修室

講 師:健康増進課 保健師・管理栄養士

測定協力:明治安田

定 員:60名(先着順)



第2回 ～ 運動・実技 編～

令和8年2月24日(火) 10時00分～11時30分

場 所:健康福祉センター 3階 研修室

講 師:浜名病院 理学療法士 迫田一華 氏

定 員:30名(先着順) ※年度末年齢79歳までの、持病による運動制限のない
自立歩行可能な人。



《申し込み方法・締め切り》

1月23日(金)17時までに申し込みフォームまたは電話から申し込み

※興味のある日程にお申し込みください(複数申し込み可)。
※申込締切後、詳細案内を郵送またはメールでお送りします。

▼申し込みフォーム
はこちら



《問い合わせ先》

湖西市健康増進課 TEL:053-576-1114(平日:8時30分～17時)