

対象
市内在住の女性

骨粗しょう症予防教室

参加費
無料
先着順



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！

「骨粗しょう症の基礎知識」

第1回

日時: **令和6年2月8日(木)** 13時30分～15時00分
場所: 健康福祉センター(おぼと) 3階研修室
講師: 浜名病院長 及川 道雄 先生
定員: **80名**

「骨粗しょう症予防の運動」(実践あり)

第2回

日時: **令和6年2月16日(金)** 10時00分～11時30分
場所: 西部地域センター 講座室1・2
講師: 株式会社R.Y 理学療法士 中村 泰士 先生
定員: **30名** (持病による運動制限のない、年度末年齢**74歳まで**の人)

「骨粗しょう症予防の栄養」(試食あり)

第3回

日時: **令和6年2月22日(木)** 14時00分～15時30分
場所: 健康福祉センター(おぼと) 3階小会議室
講師: 湖西市健康増進課 管理栄養士
定員: **30名**

《申し込み》

令和6年1月26日(金)までに申し込みフォームまたは電話、直接窓口にて申し込み

※興味のある日程に申し込んでください(複数申し込み可・先着順)。
第2回・第3回に申し込みの方は、原則として第1回も申し込んでください。

《申し込み・問い合わせ先》

湖西市健康増進課 TEL:053-576-1114

▼申し込みフォーム
はこちら



マイレージ
2P事業です！

