

参加無料 定員**20**名

骨粗しょう症を予防する健康教室

いつまでも 自分の足で歩くために

2026年

10月22日 木

14:00 ~ 15:00



骨粗しょう症は、自覚症状がほとんどないまま進行することがあります。
骨折を防ぎ、いつまでも自分らしく歩き続けるために、
骨を丈夫にする**食事・運動・生活習慣**について、
わかりやすくお話します。

医師からのお話

- ・骨粗しょう症とは？
- ・骨を強くする食事
- ・骨密度測定について



骨粗しょう症を 予防する体操



[看護師からのミニ講義]

これからの人生において
考えておきたい
医療やケアについて

講師 星ヶ丘医療センター 健診科部長 牧石 英恵

対象 どなたでもご参加いただけます

会場 星ヶ丘医療センター 1階会議室C

申込 電話072-840-2641(代表)
地域医療連携室 平日9時~17時
※定員になり次第締め切ります

● 動きやすい服装でお越しください ●