

# 骨粗しょう症 予防教室



コツコツちょきん

## 骨骨貯筋しよう！

骨粗しょう症は、日頃の食事や運動等の生活習慣を見直すことで予防に繋がります。一緒に骨の健康について学びましょう！



### 1回目

令和8年9月29日(火)

13:30~15:30 (13:15受付開始)

- ・骨密度測定、体重測定、握力測定
- ・医師の講話
- ・健康運動指導士の講話・実技

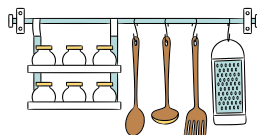
講師 フィットネス企画Q  
山本孝 健康運動指導士

### 2回目

令和8年10月6日(火)

10:00~12:30 (9:45受付開始)

- ・管理栄養士の講話
- ・調理実習、試食



### 3回目

令和8年10月13日(火)

13:30~15:30 (13:15受付開始)

- ・歯科衛生士の講話
- ・お口の健康チェック (咀嚼力、滑舌など)
- ・健康運動指導士の講話、実技

講師 フィットネス企画Q  
山本孝 健康運動指導士

場所：東山区総合庁舎地下1階 保健指導室

対象：区内在住で医師から運動制限されていない方、  
3回全て参加できる方

定員：24名（先着順）

費用：500円（2回目のみ）

持ち物：

1・3回目：筆記用具、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

2回目：筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク

申込み：8月20日（木）から9月28日（月）までに電話、FAXまたは窓口にて

問合せ：健康長寿推進課（TEL075-561-9128/FAX075-531-2869）

3回全て  
参加された方には  
オリジナルグッズ  
プレゼント