



～あなたの骨は大丈夫？今知ろう、今日から始めよう骨粗鬆症予防～



最近、無理なダイエットや生活習慣の乱れなどから、若い人の骨粗鬆症が増加しています。骨密度が低い状態に気づかずに生活を続けていると、腰痛が悪化したり、将来骨折しやすくなります。若い頃から、貯骨することが、非常に重要です！

育児が忙しくて、自分のことはこの次…になってしまいがちですが、「今の骨密度を知る」ことをきっかけに、ご自身やお子さん、ご家族の骨の健康について考えてみませんか？

新型コロナウイルス感染症拡大により、
予定している測定会が延期または中止になる場合があります。
開催については、会場にお問い合わせください。

<日程・会場>

開催日	時間	会場
12/2 (木)	10:00～12:00	みょうとくこども園 子育て支援センター

<内 容> 骨密度測定、骨粗鬆症予防の個別相談、親子でできる体操
(骨粗鬆症マネージャー、保健師、管理栄養士、運動指導士からの
アドバイスつき！)

<持ち物> 筆記用具、飲み物
骨密度の測定は、右足(素足)で行います。
着脱しやすい靴下でお越してください。
軽い体操も行います。動きやすい服装でご参加ください。



<参加費> 無料
<定 員> 事前調整により決定いたします。
<予 約> みょうとくこども園 子育て支援センター
TEL 082-430-4311
<受 付> 11月18日(木)～

