

健康教室「骨粗しょう症」

無料・要申込

～ホントは怖い骨粗しょう症～

会場：東区総合福祉センター
3階大会議室

時間 14:30～16:00

講演会 14:30～15:15

測定会 15:15～16:00

高齢者いきいき活動ポイント事業対象

10月8日は
「骨と関節の日」です。

「骨粗しょう症」は、
骨のカルシウム量が少なく
なり、骨がもろくなって、
折れやすくなる病気です。

骨の量は年齢とともに
減少していきます。
どなたでもご参加ください。

4回とも後半45分
(15:15～16:00)は
測定会(身長, 体重, 血圧,
骨密度)を行います。

希望の方は、当日受付時
にお申し出ください。
(先着30名)

令和5年
9月25日(月)

『あなたの「骨」は大丈夫?』

講師

JR 広島病院
整形外科
小林医師



10月 2日(月)

『骨を丈夫にするごはん』

講師

JR 広島病院
政池管理栄養士



10月16日(月)

『転ばないからだをつくろう』

講師

JR 広島病院
藤井理学療法士



10月23日(月)

『「まとめ」のおはなし』

講師

JR 広島病院
渡部看護師



9月1日(金)～申込受付開始(各回先着100名)

《問い合わせ・申し込み》

広島市東保健センター(東区地域支えあい課)
電話 082-568-7729 FAX 082-568-7790

※当日は公共交通機関でお越しください。