




～健康教室のご案内～

コッ・どっ筋どう！ 骨粗しょう症予防教室



意外と身近で大変な病気、骨粗しょう症。3分に1件、足の付け根（大腿骨近位部）の骨折が日本で発生しています。

そこで、今からでもできる骨粗しょう症の予防、最近の治療、日頃の生活で気をつけることについてこの機会に学んでみませんか？

	<1回目>	<2回目>
日時	平成30年11月8日（木） 14:30～16:00	平成30年11月15日（木） 13:30～15:30
場所	山口市小郡保健福祉センター	
内容	講話 「骨粗しょう症予防について」 講師 小川整形外科院長 小川 清吾 医師 	●市管理栄養士による講話・試食 「骨と筋肉を元気に保つための食事」 ※協力：市食生活改善推進協議会 小郡支部  ●講話・実技 「骨と筋肉を元気に保つための運動」 講師 健康運動指導士 澄川 絵里奈氏 
対象者	一般市民 30人程度	
持参品等	筆記用具	筆記用具、飲み物、タオル、室内用運動靴 運動のできる服装
参加料	無 料	
申込方法	10月1日（月）～11月1日（木）に 電話、FAX、E-mailで お申し込みください	



みなさんの参加を
お待ちしております！

<お問合せ・申し込み先>

山口市小郡保健福祉センター

TEL：083-973-8147

FAX：083-973-8280

E-mail：og-kenko@city.yamaguchi.lg.jp