

あなたの骨は大丈夫？
骨粗しょう症予防教室



骨の強さを表す骨量は年齢を重ねると減っていきます。
無料の骨量測定であなたの骨の健康状態を調べてみませんか？
骨粗しょう症予防のための食事や運動についてもお伝えします。

■日 程：令和7年7月29日（火）

午後1時30分～ 3時00分（受付1時から）

■場 所：義方公民館

■内 容：①健康講座（骨粗しょう症予防のための運動、食事の話）
②骨量測定（かかとの骨を超音波で調べる簡単な検査）

■講師：保健師・管理栄養士・リハビリ専門職等

■対 象：市内の方ならどなたでも

■申込み：6月16日から7月22日までに
義方公民館（☎0859-34-4371）
に申込みください。（先着 20名まで）

■参加費：無料

■主 催：米子市健康対策課

※片足だけ裸足になっていただくので、脱ぎやすい靴下等でお越しください。

※動きやすい服装と上靴、水分補給ができる準備をしてお越しください。