いつまでも自分らしく毎日を楽しむために

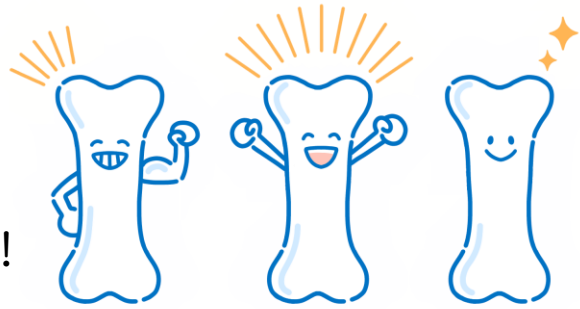
＼参加費／
無料

骨密度測定付き!!

骨粗しょう症講座

～今日からはじめる、私の骨活（ほねかつ）～

あなたの骨は健康かどうか
チェックしてみませんか？
保健師と管理栄養士が
骨を強くするポイントをお伝えします！



講座内容



**骨粗しょう症って
どんな病気？**



**骨に良い
食事と運動って？**



骨密度測定
（踵の骨に超音波を
当てます）

日時
令和8年
12月15日（火）
13:30～15:00
（受付開始13:15～）

場所
紀の川市役所
5階　501会議室

対象
紀の川市民の
40歳から70歳の女性
（昭和31年4月～
昭和62年3月生まれの方）

定員
20人程度
（定員になり次第　受付終了）

申込
受付開始
11月9日（月）
午前9:00より

下記、連絡先へ
電話またはFAX
（FAXの場合：氏名・
生年月日・電話番号
を記載）

裸足で骨密度を測定するため、測定しやすい服装でお越しください。

＜申し込み・問い合わせ＞　紀の川市役所　健康推進課
TEL:0736-77－0829　　FAX:0736-79-3934