

女性の健康づくり講座



知りたい！

骨の健康づくりセミナー

女性は、ホルモン周期の影響やホルモンバランスの乱れから、骨密度の低下など特有の健康課題を抱えやすいとされています。骨密度が低下すると、骨折のリスクが高まり、将来的に寝たきりなどの介護が必要な状態になることもあります。

この機会に骨の健康づくりについて考えてみましょう！

【第1部】 病気のこと

「骨粗しょう症って、どんな病気？」、「どんな人がなりやすいの？」を医師がわかりやすく解説します。

講師：ふじいクリニック
藤井 真 先生

時間：13：30～14：15

【第2部】 骨を鍛える運動

「骨粗しょう症」を予防するためのお家でもできる運動を実践します。

講師：健康運動指導士
新居 泰子 先生

時間：14：25～15：15

【希望者のみ】 健康状態の見える化

講座終了後、希望者に対して、骨の健康チェック※（骨年齢）を実施します。

※骨粗しょう症検診ではありません。



測定はかかとの骨で実施します。
(測定時間約2分)

日時：令和8年3月11日（水）13：30～15：30 ※第1部のみの参加可。第2部のみの参加は不可。

場所：泉大津市立保健センター

定員：25名（保育3名）※保育は未就学児対象。保健センター窓口または電話で要予約。
※応募多数の場合、抽選となります。

対象：泉大津市民 料金：無料（保育利用料：1人につき500円）

持物：筆記用具、飲み物、スポーツタオル、動きやすい服装

申込：2月20日（金）までに保健センター窓口、電話、ウェブ

問合：泉大津市立保健センター（宮町2-25）/ 0725-33-8181（平日8：45～17：15）

保育利用料：
1人につき500円

保育付き

3.11 水
13：30～
(受付13：00～)

講座のお申し込みはこちらから

