

# 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。