## 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

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。 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

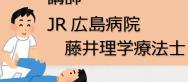
4回とも後半45分 (15:15~16:00) は 測定会(身長,体重,血圧, 骨密度)を行います。

希望の方は、当日受付時 にお申し出ください。 (先着 30 名)

## 10月16日(月)

『転ばないからだをつくろう』

講師



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



≪問い合せ・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。