

骨の元気まる講座



測って！学んで！動いて！丈夫な骨を手に入れて、
いつまでも動ける身体をつくろう！

超音波 骨密度測定

今のご自身の
骨の状態を知り
ましょう。



講座

骨粗しょう症はどん
な病気？予防はでき
るの？（保健師・栄養士）



運動実技

骨を丈夫にするため
の、今日からできる簡
単な体操を実践



	日にち	時間※	申込開始日
A	令和8年 9月15日(火)	午後	8月3日(月)
B	9月17日(木)	午前	
C	11月16日(月)	午前	10月1日(木)
D	11月17日(火)	午後	
E	令和9年 1月28日(木)	午前	1月4日(月)
F	3月10日(水)	午前	2月1日(月)

※ 午前 9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分

対象者	18歳以上の市民
定員	各日15名(先着順)
費用	無料
場所	尾張旭市保健福祉センター 4階
申し込み方法	右記二次元コード又は 健康課へ電話 0561-55-6800 (平日9:00～17:00 ※10月以降16:00まで)

