

骨粗しょう症予防教室のご案内

骨粗しょう症は、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気ですが、バランスのとれた食事や適度な運動など、健康的な生活をこころがけることで予防することができます。

骨粗しょう症予防教室では、骨粗しょう症の予防に関心のある市民の方を対象に、食生活についての講話と骨密度測定を実施します。

日時・会場		内容
5月31日(水)	高松市保健センター 5階研修室 ① 9:00～ ② 9:45～ ③ 10:30～ ④ 11:15～ ※受付は各回10分前から開始します。	・講話 「食生活について」 ・骨密度測定 ※所要時間は約30分ですが、混雑状況により前後する場合があります。
7月28日(金)		
8月31日(木)		
9月20日(水)		
12月21日(木)		
3月15日(金)		
7月13日(木)	高松市仏生山保健センター 2階教室 ① 10:00～ ② 11:00～ ※受付は各回10分前から開始します。	

- 対象者 18歳以上の市民
※骨粗しょう症の治療を受けていない方、前回の教室参加から1年以上経過した方
- 費用 無料
- 申込み **事前に予約が必要です。(先着順)**
お電話もしくはLoGoフォーム(オンライン申請)よりお申込みください。
 - ①お電話は開催日の前月20日(土日祝日の場合はその翌日)から受付します。
 - ②LoGoフォーム(オンライン申請)は開催日の前月10日から受付します。
定員になり次第、受付を終了します。
- 測定方法 踵骨超音波測定
※素足で測定しますので、靴下など裸足になりやすい服装でお越しください。
- 会場
高松市保健センター 5階研修室
高松市桜町一丁目9番12号
※駐車場(有料)1時間まで無料、以後25分ごとまでに100円
高松市仏生山保健センター 2階教室
高松市仏生山町甲218番地1
※駐車場(有料)5時間まで無料
- お問合わせ・お申込み先
高松市健康づくり推進課 (高松市保健センター内)
電話:087-839-2363

LoGo フォーム(オンライン申請)
によるお申込みは、
ホームページから ▶▶▶

ホームページ

高松市 骨粗しょう症予防教室 | 🔍

