

骨粗しょう症予防教室のご案内

骨がもろくなり骨折しやすくなる「骨粗しょう症」の予防には、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が大切です。

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28日(火)	① 9:00~ ② 10:00~ ③ 11:00~	高松市 保健センター 5階 研修室	・講話 「食生活について」 ・骨密度測定 ※所要時間は約1時間です。 ただし、混雑状況により 前後することがあります。
6月21日(金)			
7月30日(火)			
10月25日(金)			
3月12日(水)			
11月29日(金)	① 13:00~ ② 14:00~ ③ 15:00~		
7月11日(木)	① 10:00~ ② 11:00~	高松市 仏生山保健センター 2階 教室	

※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
- 申し込み **事前に予約が必要です。(先着順)**
お電話もしくは予約フォーム(オンライン申請)でお申し込みください。
①電話：開催日の**前月20日**(土日祝日の場合はその翌日)午前8時30分から受付。
②**予約フォーム(オンライン申請)**：開催日の**前月10日**午前8時30分から受付。
※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
※ペースメーカーを装着されている方は、講話のみの参加となります。
※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・お申し込み先
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

予約フォーム(オンライン申請)
によるお申し込みは、
高松市ホームページから ▶▶▶

高松市ホームページ

高松市 骨粗しょう症予防教室 | 🔍

