

40 歳代から下がり始める骨密度！

令和5年度 健康講座



あなたの骨！ 弱っていませんか？

令和5年

日時

10月6日(金)

午後2時～3時30分

場所

スイングホール
11階レインボーサロン

東京都武蔵野市境2-14-1
(武蔵境駅北口徒歩2分)

講師

中村久美子 氏
(保健師)

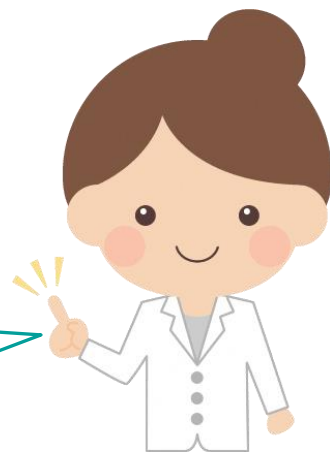
対象

武蔵野市に在住、在勤、在学中の方

内容

一度は耳にしたことのある『骨粗しょう症』
骨粗しょう症ってなんだろう？
どうしてなるの？
予防方法を知って、丈夫な骨を目指しましょう！

骨密度を下げずに、シャキッと美しい姿勢を保つ！
まだ自覚症状のない、今がチャンス！



申込受付 9月15日(金)～

電子申請 武蔵野市役所ホームページより



電子申請二次元バーコード

または電話、窓口で 武蔵野市 健康課 (保健センター内) まで

参加費 先着

無料 50名

TEL 0422-51-7006