

40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

6月24日(土)

午前10時～11時30分

場所

武蔵野商工会館
4階 市民会議室

(吉祥寺市政センターと同じ建物です)
吉祥寺本町1-10-7(吉祥寺駅徒歩5分)

講師

大久保幸美氏
(保健師)

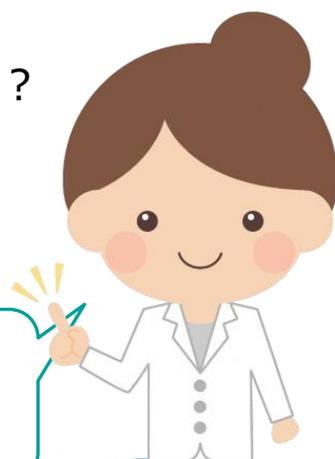
対象

武蔵野市に在住、在勤、在学中の方

内容

『骨粗しょう症』ってなんだろう？ どうしてなるの？
女性ホルモンが減少すると、骨がもろくなる！？
どうしたら、骨密度が保てるの？
骨密度だけではなく、骨質も高めよう！

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 5月15日(月)～

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

参加費 先着

無料 40名

または電話、窓口で 武蔵野市 健康課(保健センター内)まで

TEL 0422-51-7006