

あなたの骨は大丈夫？

～骨粗しょう症予防教室のお知らせ～

ちですが、最近では、運動不足、偏食や過度の飲酒喫煙などで、比較的若い世代でも、骨粗しょう症の予備軍が増えています。

骨粗しょう症を予防するために

一度低下した骨量を回復させるのは非常に困難です。骨粗しょう症を予防するためには、日々の生活の中で骨骨（コツコツ）と骨量を維持していくことが何より大切です。

市では骨粗しょう症について理解を深めていただくため、骨粗しょう症予防教室を開催します。当日は、管理栄養士からの講話、健康運動指導士による実技に加え、骨密度測定も実施します。この機会に、ご自分の骨量を知り、生活習慣を見直しましょう。

骨粗しょう症とは

骨粗しょう症は、骨量が減少し、骨折しやすくなった状態のことです。骨折などのリスクを高くし、高齢期の活動を低下させる原因と言われています。高齢者に多い病気と思われが



【骨粗しょう症予防教室の日程】

実施日	時間	会場	申込期間	申込受付時間・定員
6月30日(木)	午後0時30分～4時	伊奈公民館	5月30日(月)～6月29日(水)	・申込受付時間 午前8時30分～午後5時15分 ※土・日・祝日を除く ・定員 各日40人 (定員となり次第締め切り)
10月6日(木)		谷和原公民館	9月6日(火)～10月5日(水)	
平成24年 2月16日(木)		伊奈公民館	平成24年 1月16日(月)～2月15日(水)	
●内容 <ul style="list-style-type: none"> ・骨密度測定 (負担額 200円) ・骨密度測定の結果の見方<保健師> ・骨粗しょう症予防のための講話<管理栄養士> ・骨粗しょう症予防のための運動 (講話・実技) <村上 智数 健康運動指導士>				

申問 健康増進課 ☎25-2100

【6月スケジュール】

講習・教室	期日	開始時間	使用料
健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度)	7日(火)	午前9時	無料
	11日(土)	午後1時	
	19日(日)	午後1時	
ミニ教室 肩こり・腰痛体操 (40分程度)	1日(水)	午前11時	100円
	8日(水)		
	15日(水)		
	22日(水)		
ミニ教室 チューブ運動 (30分程度)	2日(木)	午前11時	100円
	9日(木)		
	16日(木)		
ミニ教室 ※2 バランスボール (1時間程度)	3日(金)	午前11時	100円
	10日(金)		
	17日(金)		
	24日(金)		

◎ミニ教室の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

ご利用ください！健康増進室
健康増進室のご利用案内

- 火～土：午前9時～午後6時
 - 日曜日：午前9時30分～午後6時(月曜日休室)
 - 料 金：1回あたり100円(免除制度あり)
- ※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。

- ※1 健康増進室利用講習会
 - 対象者：市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
 - 定員：各日8人(予約制)
 - 申し込み方法：電話または窓口で直接お申し込みください。申し込みは本人、家族のみです。
- ※2 ミニ教室
 - 対象者：健康増進室利用講習会を受けたことのある方
 - 定員：各日20人(予約制・定員になり次第締め切り)
 - 申し込み方法：電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。(都合により、休講または変更する場合があります)

申込期間 5月26日(木)から受け付けます。

月～金曜日(土、日、祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分

申問 健康増進課 ☎25-2100