

骨粗鬆症について学ぶ



骨折を予防して元気な老後を送りましょう！
～ 今からでも間に合う骨粗鬆症予防 ～

- 日 時：9月20日(水) 13:00～14:00
- 場 所：るもい健康の駅 ホール
- 講 師：北郷整形外科医院 副院長



札幌骨を守る会 高田潤一 先生



骨粗鬆症による骨折は、介護を受ける主な原因の一つとなります。
今は多くの薬剤が開発されて、高齢の方でも十分な効果が得られています。
骨粗鬆症を正しく知ってその予防に心がけ、元気な老後を送りましょう。

若年から始める骨の健康管理 ～ 将来に向けての骨の貯金 ～

- 日 時：9月20日(水) 17:30～18:45
- 場 所：るもい健康の駅 ホール
- 講 師：北郷整形外科医院 副院長



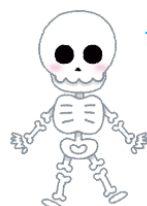
札幌骨を守る会 高田潤一 先生

留萌市保健医療課 管理栄養士 橋場美野 先生



骨の貯金は若い時にしかできません。過度なダイエット、激しすぎるスポーツ、
不規則な生活習慣では骨は貯金できません。
将来の健康な生活に向けての骨の健康を考えましょう。

16:45～ 留萌高等学校吹奏楽部による生演奏があります♪



- ※ 各講座ともに定員40名、事前予約が必要です。
- ※ 「骨量測定体験会」を行っております。測定を希望される方は靴下やひざ下ストッキング等でお越しください。

お問い合わせ・お申込み先

NPO 法人 るもいコホートピア
(るもい健康の駅)

TEL 43-8121