

コホートピアウィーク ～明日の健康を考える～

9月19日(火)

- ◆ 9:00～15:00…骨粗しょう症を予防する【るもい健康スムージー】無料配布！
- ◆ 10:00～11:00…マンスリー健康講話「自分の骨って…いまどうなってる？」★定員 40 名
 - 講師：公益財団法人 骨粗鬆症財団 森下芳臣 先生

9月20日(水)

- ◆ 13:00～14:00…市民公開講座「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～ ★定員 40 名
 - 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
- ◆ 16:45～17:05…留萌高等学校吹奏楽部による生演奏 in るもい健康の駅♪
- ◆ 17:30～18:45…市民公開講座「若年から始める骨の健康管理」
～将来に向けての骨の貯金～ ★定員 40 名
 - 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



9月21日(木)

- ◆ 11:30～12:00…FM もえるラジオ放送「骨粗しょう症を知る」
 - 出演者：北郷整形外科医院 副院長 札幌骨を守る会 高田潤一 先生
- ◆ 13:00～15:00…ふまねっと体験会 ★定員 20 名
 - 講師：NPO 法人 るもいコホートピア
- ◆ 18:00～20:00…ふまねっとスキルアップ研修会 ★定員 24 名
 - 講師：NPO 法人 地域健康づくり支援会ワンツースリー 尚和里子 先生
※ふまねっとサポーター、インストラクターが対象です。



9月22日(金)

- ◆ 9:00～12:00…BLS・AED 体験講習会 ★定員 10 名
 - 講師：留萌消防署 救急救命士
- ◆ 13:00～15:00…煙テントを使用した避難訓練体験会★



※イベントは全て無料でご参加いただけますが、★がついているものは事前予約が必要です。

※コホートピアウィーク期間中「骨量測定体験会」を無料で実施いたします。

共催：留萌市、公益財団法人 骨粗鬆症財団、札幌骨を守る会、NPO 法人るもいコホートピア

後援：北海道留萌振興局

協力：(株)エフエムもえる、NPO 法人 地域健康づくり支援会ワンツースリー、留萌消防署、留萌高等学校

コホートピアウィークに関するお問い合わせ、お申込み先

るもい健康の駅 TEL 43-8121