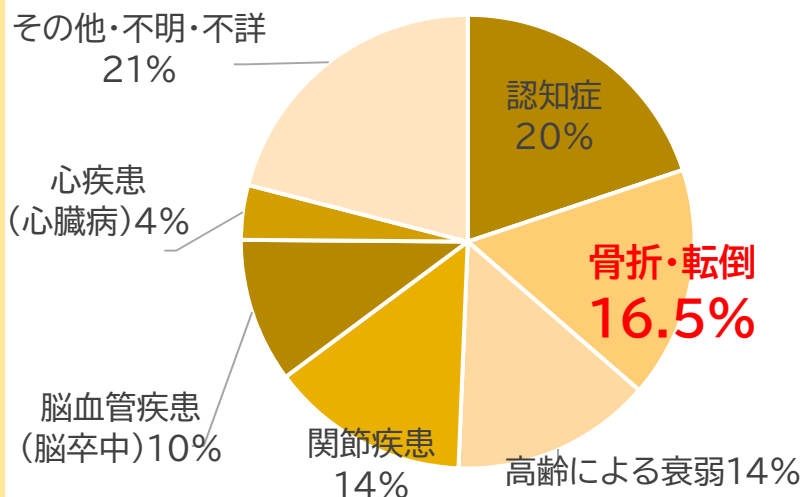


40代からはじめよう！ 骨粗しょう症予防講座

65歳以上の要介護者等の性別に
見た介護が必要となった主な原因(女性の場合)



骨量は20歳ごろにピークに達し、加齢に伴い減少します。

早期からの骨粗しょう症予防で、いつまでも元気に過ごせる体作りをしませんか。

ご参加お待ちしております。

資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」(令和元年)

❀時間:10:00~11:30❀

動きやすい服装でお越しください

	日付	場所	申し込み開始
1回目	令和7年 6月23日(月)	穂波支所102会議室	6月13日(金)
2回目	令和7年 8月3日(日)	飯塚市総合体育館	7月15日(火)

❀内容❀

- ・保健師・管理栄養士による講話
- ・簡単なストレッチ・運動
- ・骨密度測定



❀申込・問い合わせ❀

飯塚市役所 健幸保健課 健康づくり係(穂波庁舎内)
忠隈523番地
TEL 0948-96-8613 FAX 0948-25-8994