

無料

体験型 健康づくり講演会

聞いて・動いて・測って 今日から実践！

骨密度
測定できます！

最新 骨の強さと筋力を知る！

ロコモティブシンドローム予防
で転ばない、骨折しない足腰に
～ 目指せ！健康 **人** 生100歳 ～

- ◆ コロナ禍の影響で運動機能を使わない生活により、骨・筋力低下してしまう人の割合が増加しています。本講演会は、これらのロコモティブシンドローム予防に欠かすことができない骨密度・筋力の維持、転倒骨折を防ぐことを目的に学ぶ体験型講演会です。骨密度を保つ牛乳・乳製品情報もご紹介します。講義・簡単体操・骨密度測定などあなたの**健康寿命**を延ばす生活ヒントがたくさん♪

令和 4年 **3月21日** (祝・月)

13時30分～16時00分

会場：神奈川県民ホール 6階大会議室 [横浜市中区山下町3-1]
みなとみらい線「日本大通り駅」徒歩6分



NPO法人 高齢者運動器疾患研究所 代表理事
伊奈病院 整形外科科長・副院長
石橋 英明 氏

定員：先着 **50** 名 [要予約]

※ ロコモティブシンドロームとは…
筋肉、骨、関節などの運動器に障害が生じ歩行など移動機能が低下した状態のことです。さらに症状が進行してしまうと、転倒骨折により介護が必要となる可能性があります。

[主催] 神奈川県乳業協会 ・ 神奈川県牛乳普及協会 ・ かながわ健康財団
【お問合せ・申込み先】

公益財団法人 かながわ健康財団

神奈川県横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館2階
[Eメール] kanagawa-kenkou@khf.or.jp
[FAX番号] 045-243-2019
[電話番号] 045-243-2008 (平日9時～17時)



[申込書]

FAX ⇒ 045-243-2019

(フリガナ) 名前	
連絡先 (Eメール・FAX)	[※ 参加いただける方には、後日詳細をご案内させていただきます。]
備考	[040321]

※ お申込みの際にいただいた個人情報は当財団事業以外で使用することはありません。

上記枠内に必要事項をご記入いただき F A X ・ E メール等 でお申込み下さい。

【 当日スケジュール 】

- | | |
|-----------|--------|
| 開場 | 13時00分 |
| ◇ 挨拶 | 13時30分 |
| ◇ 講演 [1h] | 13時35分 |
| ◇ 骨密度測定 | 15時00分 |
| 終了 | 16時00分 |

※ 時間・内容等は進行上、変更する場合がありますので予めご了承下さい。

【 アクセス 】



◇ 会場 : 神奈川県民ホール 6階 大会議室
[横浜市中区山下町3-1]

◇ 最寄駅 : みなとみらい線「日本大通り」駅 下車 徒歩5分

【お問合せ・申込み先】

神奈川県横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館2階
公益財団法人 かながわ健康財団 健康づくり課
[電話番号] 045-243-2008 (平日9時~17時)
[FAX番号] 045-243-2019
[Eメール] kanagawa-kenkou@khf.or.jp

