

# 第5回 めぐみ荘 介護予防講座のご案内

## ～骨の健康について 編～

◎日時 11月18日(金)

午前11時～12時 骨粗しょう症予防講座

12時～ 入浴・お食事

◎場所 めぐみ荘

骨は体全体を形づくり、体を支えるだけでなく、さまざまな役割を持つ大切な器官です。昨今、高齢者の骨折と、骨折による寝たきりが社会的にも問題になっています。今回は、高齢者の骨折の大きな原因ともなる、骨粗しょう症についてお話します。骨粗しょう症を予防することが、ほとんどの生活習慣病を予防することにもつながります。毎日使っているのに普段あまり感じる事のない骨のこと。この機会に一緒に考えてみませんか。

◎講師 健康増進課 大家奈緒氏(保健師)

〃 松岡みどり氏(主任栄養士)

◎対象 60歳以上 40名(先着順)

◎参加料 1,000円(入浴・食事代含む)

◎申込 10月12日(水)より受付開始

※入浴を希望される方はタオルをご持参下さい。

### 申込・問い合わせ

・百々温泉の湯 めぐみ荘

TEL:0868-42-7330

・一般財団法人津山市都市整備公社  
(業務推進課)

TEL:0868-32-2127

