

# 市民公開講座

とき

令和5年 **8月19日** (土)  
13:00~14:00

ところ

るもい健康の駅 ホール  
(留萌市花園町3丁目1-1)

定員 **22名** ※要事前予約

参加無料

## 「再び見直そう、 骨粗鬆症と運動機能のケア」

講師

医療法人 札幌円山整形外科

札幌琴似整形外科 骨粗鬆症センター センター長

**高田 潤一** 氏

骨は常に生まれ変わる生きた組織です。とても硬い組織ですが石やコンクリートとは大違い。使わなければ丈夫な骨といっても劣化します。骨を生き生きと丈夫に保つには何といっても体を動かし、骨に刺激を伝える運動が効果的です。高齢化社会は女性も男性も骨が減り骨折が心配です。一部の骨折では寝たきりの原因になることもあります。転んでも折れない丈夫な骨を手に入れるために、今こそ運動機能と骨の深い関係を見直しませんか。

【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

共催:札幌骨を守る会・NPO 法人るもいコホートピア

後援:公益財団法人 骨粗鬆症財団