

定員300名 参加無料

世界骨粗鬆症デー in さんむ 2024

日程 令和6年**10月19日**（土）

会場 **山武市成東文化会館 のぎくプラザ**
山武市殿台290-1

市民公開講座 10:00～12:30（開場：9:00）

10:10-10:30 『**健やかな骨のために今からできること**』

講師：石川 哲大先生（さんむ医療センター 整形外科医師）

10:30-10:50 『**楽しんで転倒骨折予防～生涯元氣でご活躍を応援します～**』

講師：稲生 あき先生（山武市役所 高齢者支援課 保健師）

10:50-11:10 『**骨の健康を食で支える！～今日から始められる骨太食習慣～**』

講師：盛 晃彦先生（さんむ医療センター 管理栄養士）

11:20-11:40 『**今日からできる骨コツ体操**』

講師：山元 稔之先生（きぼーるクリニック 理学療法士）

11:40-12:30 『**素敵なお一日ってなんだろう？**』

講師：バルサミコヤス先生（芸術家）

ブースイベント 9:00～12:30

○骨量測定体験会&骨の健康相談コーナー：10時受付締切
（※70歳以上で骨密度測定経験のある方は測定できません。）

○芸術家バルサミコヤスさんのインスタボード展示
（どなたでも写真撮影が可能です）

○骨の健康に役立つ商品などの紹介・サンプリング

共催 さんむ医療センター・（公財）骨粗鬆症財団
旭化成ファーマ(株)・山武市

後援 山武郡市医師会・千葉県骨粗鬆症マネージャー連携協議会

お問い合わせ：山武市保健福祉部健康支援課

0475-80-1173（平日：8:30～17:00）



※市民公開講座会場内での飲食は禁止です。イベント・セミナーの様子を写真撮影・動画で録画することができます。参加に際して、あらかじめご了承ください。