

令和7年度 西ふれあいセンター 地域応援人づくり
岡山市安全・安心ネットワーク「地域応援人づくり講座」～健康づくり分野～ 11月募集

骨粗鬆症を防ぐ生活

いつまでも元気に歩ける体を目指しませんか？

骨粗鬆症とは、骨がもろくなり骨折や寝たきりの原因にもなる病気です。

この講座では、骨を強くする食事や運動、転倒を防ぐ生活について学びます。

**受講料
無料**



講 師

末永 武史 先生

岡山協立病院 看護師
日本骨粗鬆症学会認定 骨粗鬆症リエゾンマネージャー

日 時 令和7年11月27日（木） 14時～15時30分

場 所 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

対 象 高校生以上の一般市民

WEBでのお申込はこちら

定 員 25名

締切日 11月17日（月）必着



岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座とは？

岡山市が進める安全・安心ネットワークとは、生活する地域を自分たちの力で守り育てるため、各種地域団体やグループの方々が幅広く連携し、防犯・防災・環境美化・地域福祉・健康づくりなどの地域の課題解決に向けた取り組みを充実させてより活発な活動を行うためのネットワークです。この講座では健康づくり分野について学習します。