

# 骨粗しょう症予防教室

保育あり🌸

母子で取り組む  
一次予防のお話  
もあります🎵

## ココロとカラダの

# 自分ケアで骨美人

日ごろ、お仕事や育児に忙しく、自分の身体のごことは後回しになっていませんか？  
骨粗しょう症は、閉経後の女性に多い病気ですが、実は若い頃からの生活習慣が大きく影響します。

まだまだ先のことと思わずに、この機会に自分の生活習慣を振り返り、骨美人生活を始めましょう♪

また、親子でできる骨粗しょう症の一次予防のお話もありますので、乳幼児から10代のお子様を子育て中の方も是非ご参加ください！

## 5/26 月 5/30 金 2日間講座

### 午前10時～午後0時30分(受付 9:30～)

**会場** 小金井市保健センター2階講堂（裏面に地図あり）

**対象** 20歳～55歳の小金井市在住の女性

**定員** 20名（先着順）

**参加費** 無料

**持ち物** 筆記用具・飲み物

1日目のみ：動きやすい服装と靴・フェイスタオル

**保育** 6カ月児～未就学児を対象に保育をします（定員あり）。

申し込み時にお伝えください。

お子様用の水分・オムツ・着替え等をお持ちください。

**申込方法** 電話もしくはE-mail（詳細は裏面参照）

**問合せ先** 小金井市福祉保健部健康課 電話：042-321-1240

4/15 受付開始



日程	内容
5/26 (月)	<p>★今日からできる骨粗しょう症予防 講師：石郷岡 規久子 Dr. (小金井太陽病院 整形外科医師)</p> <p>★運動実技「キレイな姿勢とスタイルキープ」 講師：(株)マナウェイ スポーツインストラクター</p>
5/30 (金)	<p>★歯周病と骨粗しょう症～お口美人はカラダ美人～ 講師：小金井市健康課 歯科衛生士</p> <p>★大人も子どもも目指せ！骨貯金！ 講師：石坂 さえ子 管理栄養士</p> 

## 申込み方法

4月15日から、電話またはE-Mailにて

- ① 「骨粗しょう症予防教室」の申込み
- ② 氏名 (ふりがな)
- ③ 住所
- ④ 生年月日
- ⑤ 電話番号
- ⑥ 病歴・アレルギーの有無
- ⑦ 保育希望の方は、お子様の氏名・生年月日・アレルギーの有無をお知らせください。

※保育士との引継ぎのため、9時40分までにお越しください。

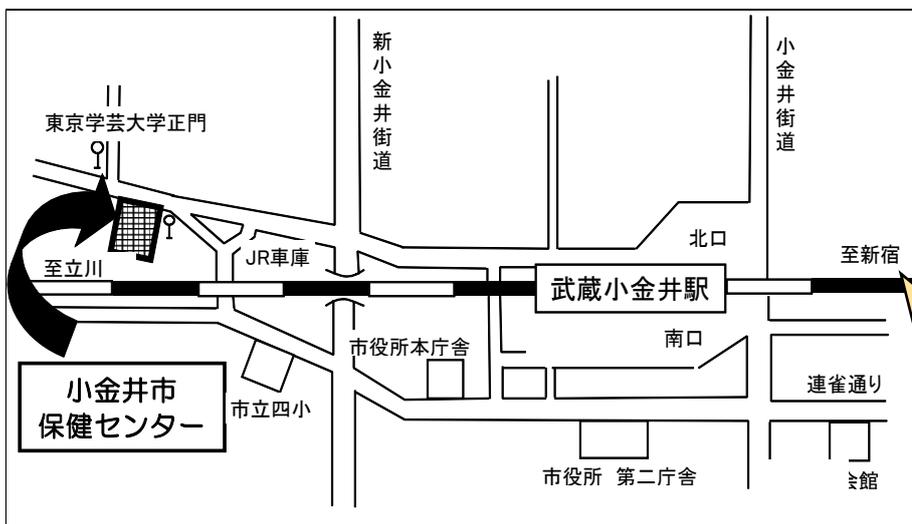
## 参加者の感想をご紹介します



- ・骨粗しょう症はまだ関係ないと思っていましたが、今から気を付けることが大事だと分かりました。
- ・子どもと自分、家族の健康について考える機会になり良かったです。
- ・保育つきだったので参加しました。子どもと離れて自分のためだけの90分、運動が出来てとてもありがたい時間でした。

電話：042-321-1240

E-Mail：[s050499@koganei-shi.jp](mailto:s050499@koganei-shi.jp)



〒184-0015

小金井市貫井北町 5-18-18

武蔵小金井駅北口

5番バス乗場より



京王バス「小平団地行き」

で約8分！学芸大学正門前で下車。