

女性のための

参加費
無料

骨粗しょう症予防教室

骨粗しょう症は特有の症状がなく、骨折してから気づくことも多い病気です。

骨密度は40代半ば以降男女共に低下していきませんが、特に女性は女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量が減少することに伴い、骨密度が急激に低下します。

骨粗しょう症の予防方法を学び、丈夫な骨で健康な生活を送りましょう！

日時：令和8年1月15日（木）

10時～12時（受付9時45分～）

場所：とちぎヘルスラボ

（栃木市新井町1007-15）

対象者：栃木市内在住の40～64歳までの女性
（定員：15名先着順）

内容：①骨波測定（骨の健康度チェック）、
体組成計測定、姿勢測定

②骨粗しょう症予防のための栄養講話

③骨粗しょう症予防のための運動講話
・マット運動

持ち物：筆記用具、水分補給用飲み物、タオル、
上履き ※動きやすい服装でお越しください。

申込期間：12月1日（月）～12月25日（木）

申し込みはこちらから ➡

※電話の方は下記までご連絡ください



※本教室はとちぎロボケアセンター様のご協力を得て、開催いたします。



栃木市マスコットキャラクターとち介

申込み・問合せ先：栃木市健康増進課健康づくり係

☎0282-25-3511

（平日8時30分～17時15分）