女性のための
骨粗しょう症予防教室

参加無料



©2014 栃木市とち介

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が多い病気です。
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・会場

栃木会場：令和8年12月16日(水)
とちぎロボケアセンター2 階(栃木市新井町 1004-2)

大平会場：令和9年1月20日(水)
大平健康福祉センターゆうゆうプラザ(栃木市大平町西野田 666-1)

時間：10時～12 時(9時 45 分受付開始)

対象者

栃木市内在住の20～64歳までの女性　定員：各会場 15 名(先着順)

内容

①測定 3 種
(骨の健康度、InBody※体組成、AI 姿勢測定)
②骨粗しょう症予防のための栄養・運動講話
③マット運動(ピラティス)

参加者は R8 年度の
骨粗しょう症検診を
受けられます！



持ち物

筆記用具、水分補給用飲み物、タオル、上履き
※InBody 測定時に裸足になります。
※マット運動がありますので、動きやすい服装でお越しください。

申込み期間

令和 8 年 11 月 2 日(月)～12 月 24 日(木)
※栃木会場へのお申込みは、12 月 9 日(水)までにお願いします。

インターネットでのお申込みはこちらから→

電話でのお申込み・問合せ先

健康増進課健康づくり係　☎0282-25-3511