



京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



健康長寿のまち京都

京都市伏見区役所醍醐支所

〔担当 健康長寿推進課〕

〔TEL 075-571-6747〕

「骨粗しょう症予防教室」の開催

醍醐支所では、「健康長寿のまち・醍醐」の実現に向け、市民の皆様が日々、一人一人に合った健康づくりに取り組んでいただけるよう、身近な機会を捉えた健康づくり事業を進めています。

この度、「骨粗しょう症予防教室」を開催します。

骨粗しょう症は、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。自分の骨密度を知り、栄養・運動などの正しい生活習慣を身につけることで、骨折リスクを減らし、将来寝たきりになる可能性を少なくすることができます。教室に参加して、健康長寿を目指しましょう。

1 日時及び内容

	日時	内容	持ち物	参加費
①	10月10日（木） 午前10時～正午	骨密度測定 骨粗しょう症予防についての講話 ヨガ講師による運動講習	筆記用具、 飲み物	無料
②	10月17日（木） 午前10時～ 午後0時30分	【調理実習】 コツ骨ためよう！カルシウムクッキング	マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル	500円 （食材費）

2 場所

伏見区役所醍醐支所保健福祉センター

（〒601-1366 京都市伏見区醍醐大構町28）

① 3階 会議室

② 3階 栄養指導室

3 対象

伏見区内に在住の20歳以上74歳以下の運動制限のない方

①②とも参加可能な方

4 定員

12名（申込み多数の場合抽選）

※抽選結果は10月初旬に連絡します。



▲申込フォーム

5 申込方法

9月2日（月）から9月30日（月）までに電話又は参加申込フォームで申込み

申込フォーム→<https://www.city.kyoto.lg.jp/fushimi/page/0000324979.html>

6 申込み・問合せ先

伏見区役所醍醐支所保健福祉センター健康長寿推進課（醍醐支所2階21番窓口）

電話：075-571-6747



▲前回の骨粗しょう症予防教室の様子