

<報道発表資料>

令和7年8月29日

京都市伏見区役所醍醐支所健康長寿推進課

【醍醐支所】「骨密度チェック＆骨トレ教室」の開催

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。この度、醍醐支所で「骨密度チェック＆骨トレ教室」を開催します。

● 日時及び内容

	日時	内容	持ち物	参加費
①	10月9日（木） 午前10時～正午	骨密度測定 骨粗しょう症についての講話 ヨガ講師による運動講習	筆記用具、 飲み物、動きやすい服装	無料
②	10月16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）

※①への参加は必須のため、②のみの参加はできません。②は希望制です。

● 場所

伏見区役所醍醐支所保健福祉センター 3階会議室・栄養指導室
（〒601-1366 京都市伏見区醍醐大構町28）

● 対象

伏見区内に在住の40歳以上74歳以下の運動制限のない方

● 定員

① 20名 ② 12名（希望制） ※多数抽選

● 申込方法

9月30日（火）までに下記お問合せ先へ電話、又はホームページ（二次元コード）からお申し込みください。抽選結果は10月初旬にご連絡します。



▲昨年の様子



▲献立イメージ



▲ホームページ

<お問合せ先>

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㊹番窓口）

電話：075-571-6747