

<報道発表資料>

令和 8 年 1 月 3 0 日
京都市伏見区役所深草支所健康長寿推進課

深草支所 からだを守る「骨活」講座 の開催

壮年期に急激に減少し始める骨密度について、医療・栄養・運動を交えて学ぶことで、骨折しない体を維持していくことを目指し、深草支所において、「からだを守る『^{ほねかつ}骨活』講座」を開催します。

【概要】

- 日時 令和 8 年 3 月 9 日(月)
午後 1 時 3 0 分～午後 3 時 3 0 分（受付：午後 1 時～）
- 場所 深草支所 4 階 会議室（〒612-0861 京都市伏見区深草向畑町 9 3 - 1）
- 内容 骨密度測定
講話 講師：京都医療センター 整形外科 中山 雄介 氏
深草・醍醐地域介護予防推進センター 古川 真実 氏
深草支所 健康長寿推進課 管理栄養士
- 対象 深草支所管内に在住の 4 0 ～ 6 5 歳程度の方
- 定員 2 0 名
- 参加費 無料
- 申込 受付期間：令和 8 年 2 月 2 日(月)～令和 8 年 2 月 2 7 日(金)
（申込多数の場合抽選 結果は 3 月 2 日以降に連絡）
 - ① ホームページ
<https://www.city.kyoto.lg.jp/fushimi/page/0000348078.html>
 - ② 電話 深草支所健康長寿推進課（0 7 5 - 6 4 2 - 3 8 7 6）
平日午前 8 時 3 0 分～午後 5 時



<本講座参加者限定>

手軽にこつこつカルシウムクッキング（調理実習）を開催します。

日時：3 月 1 1 日（水） 午前 1 0 時 3 0 分～午後 1 時
（受付：午前 1 0 時 1 5 分～）

※本講座参加者のうち希望される方 1 5 名（申込は上記と同様、多数抽選）

※参加費 5 0 0 円（材料費）