

< 報道発表資料 >

令和 8 年 7 月 2 7 日

京都市東山区役所健康長寿推進課

東山区 骨粗しょう症予防教室

～^{コツコツちょきん}骨骨貯筋しょう～

東山区役所では、健康長寿のまち・京都を推進するため、健康づくりに関する情報保持・増進及び健康寿命の延伸を目指し、健康づくりに関する正しい知識の普及や生活習慣病の改善に向けた普及啓発活動を行っています。

この度、区民の皆さまの健康寿命の延伸に役立つ「骨粗しょう症予防教室」を開催します。

骨粗しょう症は、日々の生活習慣の積み重ねによって発症を予防できることが分かっています。本教室では、医師による専門的な講話に加え、今日からすぐに実践できる運動、食事、口腔ケアのコツを 3 回にわたり、わかりやすくお伝えいたします。

【教室の概要】

- 日時・内容

日時	内容
【1 回目】 ・ 令和 8 年 9 月 2 9 日（火） ・ 午後 1 時 3 0 分～午後 3 時 3 0 分 （午後 1 時 15 分受付開始）	・ 骨密度測定、体重測定、握力測定 ・ 医師の講話 ・ 健康運動指導士の講話・実践 （フィットネス企画 Q 山本孝健康運動指導士）
【2 回目】 ・ 令和 8 年 1 0 月 6 日（火） ・ 午前 1 0 時～午後 0 時 3 0 分 （午前 9 時 4 5 分受付開始）	・ 管理栄養士の講話 ・ 調理実習 ・ 試食
【3 回目】 ・ 令和 8 年 1 0 月 1 3 日（火） ・ 午後 1 時 3 0 分～午後 3 時 3 0 分 （午後 1 時 15 分受付開始）	・ 歯科衛生士の講話 ・ お口の健康チェック（咀嚼力、滑舌等） ・ 健康運動指導士の講話・実技 （フィットネス企画 Q 山本孝健康運動指導士） ・ 振り返り

- 場所 東山区総合庁舎北館地下 1 階 保健指導室

（〒605-8511 京都市東山区清水五丁目130-6）

- 対象 東山区内在住で医師から運動制限を受けていない方、3 回全て参加できる方

- 定員 24 名 （先着順）
- 参加費 500 円（2 回目のみ）
- 持ち物
 - 1・3 回目：筆記用具、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル
 - 2 回目：筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク

< 申込み・問合せ >

京都市東山区役所健康長寿推進課

申込期間 令和 8 年 8 月 20 日（木）から 9 月 28 日（月）まで

申込方法 電話、F A X 又は窓口にて

電 話：0 7 5 - 5 6 1 - 9 1 2 8 （午前 9 時～午後 5 時 平日のみ）

F A X：0 7 5 - 5 3 1 - 2 8 6 9

< 昨年の様子 >

