



社会医療法人社団 木下会

館山病院

運動で骨を丈夫にしよう

4月13日(土) 開演13:30~14:30 (開場13:00)

会場：イオンタウン館山コミュニティホール

講師：館山病院 療法科 理学療法士 佐久間七彩 / 作業療法士 渡辺香菜子

『骨粗しょう症』とは、骨の強度が低下することで骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。年齢や栄養不足、運動不足等、様々な原因があげられます。特に閉経後の女性に多く、女性ホルモンの減少と老化が深く関係しているとも言われています。骨折すると、身体機能の低下により充実した生活が送れなくなり、寝たきりになることも…今回は骨粗しょう症について学び、運動を交えながら健康的な体を作っていきましょう。

◎動きやすい服装、履物、タオル、飲み物等ご自身でご持参ください。

◎受講者限定特典

骨粗しょう症検査 500円券、を差し上げます
※簡易型検診(股関節計測)



✓参加費無料 ✓予約不要 ✓定員50名

※悪天候など都合により、会場、日時、演題の変更
又は中止となる場合がございます。

【問合せ】
〒294-0037 館山市長須賀196
☎ 0470-22-1122(代) 地域連携課
<http://tateyama-hp.com/>



館山病院公式ホームページ

<次回講座の日程>

テーマ『舌のリハビリははじめませんか?』

5/16(木) 14:00~15:00 (開場13:30)

◎参加者全員に口腔乾燥の測定、希望者に舌圧測定をします。

会場：イオンタウン館山コミュニティホール

講師：館山病院 歯科・歯科口腔外科 医師 西尾 可苗

※詳細については、決定次第HPやチラシ等でお知らせします。

ポイントカードあり
ご参加ごとに1ポイント!
5ポイントで景品プレゼント!



※写真はイメージです。