

# 骨密度測定会

# 「会員さんへの健康講座」



協力 meijiの宅配 ヤサカ商事株式会社

## 骨の健康チェック

# 骨密度測定会

骨粗しょう症の予防で最も大切なのは、早期発見による予防です！  
骨密度を測定し、骨の健康チェックをしましょう！！

**4月23日(木)** 14:00~

1時間程度

無料

**実施内容**

骨密度の測定 15~20分  
参加者全員の骨密度測定を行います。  
集足での測定となるため、当日ストッキングなどは避けてください。

測定結果説明&骨の健康対策 20~25分  
分かりやすいように、輸入パネルなどを使いながら全体で測定結果の説明をします。  
骨の健康対策として、運動と食事の話も少しします。

質問タイム&宅配牛乳の試飲 10~15分  
全体の前では質問しにくいと言う声もあるため、各テーブルにスタッフが廻り質問を受けます。  
お待ちの時間に牛乳の試飲をしていただきます。

**実施要領**

場所 当センター2階会議室

対象 会員

定員 30名 申込先着順、申込締切:4月17日

内容 ①骨密度測定  
②結果説明・骨の健康対策  
③質問タイム・宅配牛乳の試飲

**骨密度**

骨粗しょう症は、発病の初期の頃はほとんど自覚症状はありませんが、放っておくと2~3年であるという間に骨がすり減り弱くなってしまいます。

骨が弱くなると、骨折のリスクが高まります。

骨が弱くなると、骨折のリスクが高まります。

骨が弱くなると、骨折のリスクが高まります。



### 「骨密度測定会」参加申込書

申込日:令和8年 月 日

氏名		会員番号	
住所	茨木市		

個人情報保護法の定めに従い、申込書に記載された個人情報は適正に保護および管理をおこないます。ご本人の同意がない限りは第三者に提供しません。また、提出された「申込書」は本館に納められ、速やかに適正な廃棄処分をおこないます。