

主催：鹿島地区健康まつえ21推進隊 共催：鹿島公民館



## <健康寿命アップ講座のご案内>



# 「コツコツ学ぼう！～骨の健康を守るヒケツ～」

**骨**は私たちの体や日常の活動を支える大切な器官です。「**健康寿命**」を伸ばすために重要となる、骨の健康対策を分かりやすく教えていただきます。

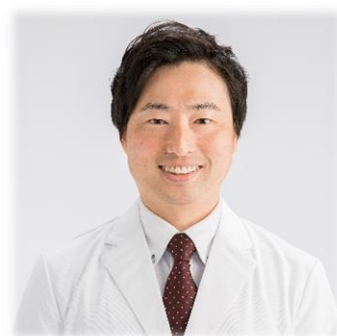
また、骨粗しょう症と大きく関係する**糖尿病**についてもアドバイスいただきます。皆様のご参加をお待ちしております！

◇日時 10月24日（日）10時～11時30分

◇会場 鹿島公民館 2階 正庁

◇講師 かわつ田中クリニック

院長 田中 賢一郎 先生



◇定員 50名（定員になり次第締め切ります）

◇参加費 無料

◇その他

- ・必ずマスク着用ください。
- ・体調のすぐれない方はご遠慮ください。
- ・2週間以内に県外に行かれた方、県外者と接触があった方は念のため参加をお控えください。



**骨密度測定コーナー**  
&R-1ドリンク（目久美から提供）  
のプレゼントがあるワン！

【申込み・問合せ先】 鹿島公民館 TEL：55-5716  
e-mail：kashimak@mable.ne.jp

