折れない！ 転ばない！

骨力アップ大作戦

参加
無料

骨折や転倒は元気な生活の大敵です。骨折や転倒を防ぐための食事・運動、転ばないための工夫をまとめて学び、骨力をアップしましょう！

第1回「骨を知り、食べて強く！」

～骨折の基礎知識と骨を育む食事編～

とき：11月6日（木）13:30～15:00

内容：骨のことを正しく知るとともに、元気な骨をつくる食事を学びます。

講師：小山整形外科医院 小山 幹夫医師

地域活動栄養士会 佐藤 照子管理栄養士

第2回「転倒しない体と環境づくり

～運動とちょっとした工夫で転倒を予防しよう編～

とき：11月27日（木）13:30～15:30

内容：簡単にできる体操や、足の指の筋力チェックを通して転ばない体を手に入れましょう。おうちのなかで安心して過ごすヒントも満載です。

講師：医療法人社団明和会 大野浦病院 黒瀬 雅彦理学療法士

場所：いずれも、平良市民センター 大研修室

対象：2回通して参加出来る方・転倒チェックシートの記載に取り組める方

定員：20名（定員になり次第締切）

申込・お問合せ：平良市民センター 電話：31-1251

主催：廿日市市地域共生社会推進室、平良市民センター

※手話通訳、要約筆記が必要な方は、3週間前までにご連絡ください。

受付時間：平日9:00～17:00 ※休館日（祝日・年末年始は除く）

（TEL）31-1251 （FAX）31-1532