

主催：生活環境部 共催：伊波野健康づくりの会  
自主企画事業「学ぼう！エコな暮らし」

# 骨粗しょう症 講演会 & 試食会



# 7/13 月

9:30~11:30

伊波野  
コミュニティセンター

参加費：100円

骨を守る！今日からできる予防と対策講座！

## 講演会

健康に過ごすために必要不可欠な  
体を支える「骨」について考えよう！！

演題：骨粗しょう症予防のお話  
講師：出雲市立総合医療センター  
リハビリテーション技術科  
主任理学療法士 佐藤 宏紀さん



総合医療センターで18年間、入院患者さんや  
外来患者さんのリハビリに携わっています。

## 骨密度測定会

足を乗せるだけの  
簡単測定！

健康相談に乗るよ☆



## 試食会

管理栄養士の園山咲子さん直伝！  
カルシウムたっぷりの骨を丈夫にするメニューの調理実演と試食会を  
ご用意！お楽しみに☆



申込みが必要です。  
伊波野コミセンまで

本日のメニュー

- ・青紫蘇ごはん ・あみエビトースト
- ・日光浴舞茸の味噌汁
- ・黒ごま豆腐プリン

内容は変わる  
場合がございます。



※写真はイメージです



申込み・問い合わせ 伊波野コミュニティセンター 72-1311