**湯元榊原舘「健康講座・骨粗鬆症予防」　参加申込書**

第１回　　開催日　令和5年５月２７日（土）９：３０～１２：００

〇講義「今日から始める骨活！

～骨と筋肉の健康を保ち、

骨粗鬆症を予防するためのポイント～」

　　　　　〇アンケート調査と測定の実施

　　　　　　・健康認識チェック（アンケート）

　　　　　　・機器による簡易的な体組成・骨密度測定

　　　　　　・骨粗鬆症に関する知識の理解度確認（アンケート）

第２回　　開催日　令和5年７月２９日（土）９：３０～１２：００

　　　　　〇参加者交流

　　　　　〇講義「栄養編：骨に必要なのはカルシウムだけ？？

　　　　　　　　　　　　　　　　　　ご存じですか　食事のコツ」

　　　　　〇講義「運動編：コツコツ骨活　　運動と習慣化のコツ」

　　　　　〇講義「薬剤編：コツコツ続けよう　骨粗鬆症のくすり」

　　　　　〇まとめ

　　　　　〇今後に向けて

会場　　　湯元榊原舘（津市榊原町5970番地）

参加費　　おひとり　２回分　3,000円（湯元榊原舘入浴券付き）

募集　　　定員40名（先着順）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| お名前 | | ふりがな |
| ご住所 | |  |
| ご連絡先 | 携帯電話番号 |  |
| メールアドレス | ※ＳＭＳ（ショートメッセージ）等、今後のお知らせ等に使用させていただきます。 |

※　送り先　FAX番号　059-252-0792（湯元榊原舘　担当　藤田まで）