

今こそ始める骨のエイジングケア ～大事な“今”を逃さないで！～

整形外科医による講演会

やまがた

のりこ

【講師】山縣 紀子 先生
(山縣整形外科医院 医師)



こんな方におすすめ！

☑子育て中の方

☑骨粗しょう症について知りたい方

☑40歳代～60歳代の方

☑骨密度を測ったことがない方

骨粗しょう症に対する正しい知識や、食生活・運動など今日から始められる予防方法について、わかりやすく解説します。

＊測定コーナー（骨密度・ベジチェック・血管年齢）

カルシウムたっぷりレシピの配布を行います。

日時

2025年11月27日（木）

13:30～15:00

会場

防府市文化センター

（防府市役所本館8階）

対象

防府市に在住・在勤・在学の方（どなたでも）

申込

Webフォーム または 保健センターに電話

13:30～14:15 講話

先生に気になることを
聞いてみよう！

（質疑応答）

14:15～

14:30～15:00

測定コーナー

- ・骨密度測定（要予約）
- ・ベジチェック
- ・血管年齢測定

▼Web申込



防府市役所 健康増進課(保健センター)

TEL 0835-24-2161 防府市鞠生町12番1号