



## 市民公開講座（講演会）のご案内



小松市では、骨の健康づくりについての理解を深め、骨粗しょう症を予防することを目的に、下記の内容で公開講座を開催します。ご興味のある方は、この機会にぜひご参加ください。

日 時： 令和7年6月1日（日）14時30分～15時30分（予定）

会 場： 小松市民センター 小ホール （小松市大島町）

### 「今から始めよう！骨粗しょう症対策」

講師 やわたメディカルセンター

理事長 勝木 保夫 氏



申し込み：電話又はメールでお申し込みください 申込締切：5月27日（火）

\*今回の講座は、「小松市けんこう推進委員会総会後の研修会」を公開講座として開催するもので、開始時間が多少前後する可能性があります。

動画でも勝木先生のミニ講話・筋力アップ体操・栄養について紹介しています。ぜひご覧ください



## やろっさ！骨コツ！ ecoサイズ

骨の健康についての理解を深め、効率的・効果的に日常生活の中で無理なく活動量や栄養を補い骨強度の維持や筋力アップを図るための運動や食事生活等を紹介する動画を作成しました。



### 【インデックス】

- 0:00 骨コツ体操
- 7:53 骨を守ることは命を守ること <特定医療法人社団 勝木会 理事長 勝木 保夫 医師>
- 23:40 骨に大事な栄養について
- 27:04 カルシウム、ビタミンD 多く含む食べ物 <小松市食生活改善推進協議会>
- 32:36 生活の中で活動量を増やす工夫や Eco活動につながる行動の紹介 <小松市けんこう推進委員会>

詳しくはこちら  
YouTube



小松市いきいき健康課  
☎0761-24-8056

<申し込み・お問い合わせ先>

小松市役所 いきいき健康課

電話：24-8161 メール：[kenkouka@city.komatsu.lg.jp](mailto:kenkouka@city.komatsu.lg.jp)

こちらからも

申込できます→

