（様式１）

山口市

報 道 資 料

令和７年１月２９日

１　件　　名	目指せ姿勢美人！骨の健康レッスン
２　日　　時	令和 7 年 2 月 14 日(金) 10 時 00 分～11 時 45 分（受付開始 9 時 30 分から）
３　場　　所	山口市保健センター　1 階　集団検診室
４　内　　容	【目指せ姿勢美人！骨の健康レッスン】 骨は人生を共にするパートナーです。しかし、女性は閉経によって骨量が減少しやすく、50 代では 10 人に 1 人、70 代では 3 人に 1 人が骨粗しょう症になると言われています。いつまでも綺麗な姿勢のために、骨について学んでみましょう！ ■講師　山内康平氏（理学療法士)、市管理栄養士、市保健師 ■内容　保健師講話「今こそ骨活」 栄養講話「骨を丈夫にするための食事」 運動講話・実技「美姿勢キープ！カラダのメンテナンス！」 ■定員　山口市民の女性　先着 30 名程度　（要予約） ■持参品等　運動のできる服装、飲み物、タオル、筆記用具 ■参加料　50 円（保険料を含む） ■申し込み・お問い合わせ先 山口市保健センター（山口市健康増進課）　℡　083 - 921-2666
５　問い合わせ	山口市保健センター（山口市健康増進課　健康づくり担当） （担当：田中） TEL　083-921-2666　／　内線　4142 FAX　083-921-2672 E-mail　kenko@city.yamaguchi.lg.jp

目指せ姿勢美人！
骨の健康レッスン

-基礎編-
「今こそ骨活」
講師：市保健師

骨量は20代でピークを迎え、
閉経後、急激に減少します

食事や運動などを意識することで、
アナタの骨の減少を緩やかに出来るかも…

レッスンを受けて美姿勢を手に入れましょう！

-食事編-
「骨を丈夫にするための食事」
講師：市管理栄養士

-運動編-
「美姿勢キープ！カラダのメンテナンス！」
講師：山内康平氏（理学療法士）

その他、骨の強さを5段階で判定できる測定や
食生活改善推進員による試食＆ミニアドバイスもあります

日 時	2025年2月14日（金）
	10時00分～11時45分（受付開始：9時30分）
場 所	保健センター（山口市糸米二丁目6番6号）
料 金	50円（保険料を含む）
対 象	市民女性30名（事前申し込み・先着順）
持ち物	水分補給用の飲み物、タオル、筆記用具
備 考	動きやすい服装でお越しください

【申し込み・お問合せ】
山口市健康増進課
☎083−921−2666　FAX:083−921−2672
申し込み締め切り：2月12日(水)

携帯からも申し込み可能！