

健康講演会

骨からはじめる健康美

～今からできる骨粗しょう症対策～

食事と生活習慣で骨の未来を守る

骨粗しょう症は高齢期だけでなく、40代からの予防が重要。本講演会では、骨の健康に欠かせない「食事」と「生活習慣・運動」の2つの側面から、専門家が分かりやすく解説します。

参加費
無料

【開催日時】

2025年

10月**4**日(土)

13時30分～15時50分

第1部 13時30分～

第2部 14時50分～

【申込み開始】

9月**15**日(月・祝)

13時から

【開催形式】

オンライン形式

zoom配信

サテライト形式

直接画面を視聴します。
裏面をご覧ください。

【問合せ先】

(公財)

江東区健康スポーツ公社

江東区健康センター

135-0016

江東区東陽2-1-1

電話 03-3647-5402

Fax 03-3647-5048

https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center7/



第1部

未来のわたしをつくる「ホネ活」

ココロとカラダをケアする食習慣

人生100年時代。生涯現役で楽しく過ごすために、食事の基本を見直し、これからの食生活をバランスアップ！

【講師】 **米澤 須美** 食育を根本から考える
「談らん日本」ネットワーク® 主宰

管理栄養士、NR・サプリメントアドバイザー

江東区地域活動栄養士会会長

第2部

骨美人のヒケツ

骨の役割を知り、骨を大切にすることを学ぶ

骨の働きを知って骨を守ろう！

骨粗しょう症・転倒予防のヒケツを伝授します。

【講師】 **富田 義人** 東京保健医療専門職大学准教授

博士(医学)・登録理学療法士・介護予防認定理学療法士・公衆衛生専門家。専門領域：生理人類学、高齢者、介護予防、予防、転倒、サルコペニア

講演会
あと

日常生活で気をつけるポイントや予防知識を
しっかり身につけ、食事と生活習慣で骨の未来を守りましょう。

オンライン参加

専用申込システムにログイン、または新規登録のうえ、WEB申込みを行ってください。なお、WEB申込み時のみ、講師への質問を受付けています。

二次元コードから
申込み



申込みは先着順です。

サテライト(スポーツセンターで視聴)参加



参加を希望するサテライト会場(スポーツセンター)へ電話か会場窓口にて申込み。(先着順)

詳細は、裏面をご覧ください。

申込
方法



健康 講演会

骨からはじめる健康美

~今からできる骨粗しょう症対策~



サテライト形式とその申込み

【サテライト形式とは】

スポーツセンターに事前申込みをしていただき、健康講演会当日申込みをしたセンターで画面・モニターなどで視聴・参加してもらいます。



パソコン・スマホは使いません。



【サテライト形式への申込み】

参加を希望するサテライト会場(スポーツセンター)へ直接電話をかけるか、会場窓口にてお申込みください。各会場で定員が異なります。受付は先着順になりますのでご注意ください。

◇ 申込み開始は 9月15日(月・祝) 13時から(先着順です)

サテライト会場

参加費
無料

亀戸スポーツセンター

亀戸8-22-1

☎ : 03-5609-9571

定員
15名

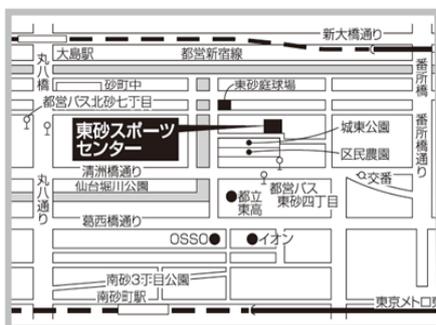


東砂スポーツセンター

東砂4-24-1

☎ : 03-5606-3171

定員
20名



深川北スポーツセンター

平野3-2-20

☎ : 03-3820-8730

定員
20名

