



国保健康講座

専門家と学ぶ 骨の健康

～人生100年時代を元気に楽しむために～

参加
無料



骨折・骨粗しょう症に関心がある方へ

自宅で続ける健康習慣を2日間で伝授！

春日井市が誇る医療・食事・運動のエキスパートが導きます。

受講者限定！
骨密度が
測れます

1
日
目

11月5日(木) 13:30～15:30

◆骨のもろさを侮るなかれ！忍び寄る骨折の連鎖

講師 緒方 研吾 医師

◆今日から始めるおうちエクササイズ

講師 健康運動指導士

2
日
目

11月19日(木) 13:30～15:30

◆無理なく続けるやさしい食事習慣

講師 管理栄養士

◆今日から始めるおうちエクササイズ

講師 健康運動指導士

【骨密度測定】
①11/5 13:00～13:20
②11/19 13:00～13:20
③11/19 15:35～16:00



講師
緒方 研吾 医師

春日井市民病院
リハビリテーション科
(整形外科)
主任部長

※骨密度測定は、1人1回のみです。希望日時は先着順で、申込時に確認します。

会 場：総合保健医療センター4階（春日井市民病院敷地内 鷹来町1-1-1）

※車でお越しの場合、駐車料金100円がかかります。

対 象 者：春日井市国民健康保険加入者とその家族

定 員：40名

申込方法：①ホームページ（右記の二次元コード参照）

②保険医療年金課へ電話 0568-85-6367 平日 8:30～17:00

申込期間：10月5日(月)～10月28日(水) ※先着順で、定員に達し次第終了

申込フォーム

