

無料!
出張します!

女性が多い
職場は特に
オススメ!

骨活de健康づくり講座

骨折などのトラブルや、高齢期の骨密度低下・骨粗しょう症は、働き世代の栄養不足、月経不順、運動不足などが原因かも？
職場で骨密度を計測してカラダを知る機会にしてみませんか？

1 実施時期 令和6年7月～令和7年3月中旬

※原則月曜日～金曜日の9時～17時

2 講座内容 ※1-2時間程度

- ①チェックシートによる将来の骨折のリスクを評価
- ②骨密度測定及び測定結果説明
- ③運動講師による講座

3 対象および会場

横浜市内の事業所



4 講座参加人数 5名～40名/回

5 申込(電子申請)

7月16日(火)～8月30日(金)

※先着10事業所に達し次第終了

<応募専用>



<応募専用URL>

<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/a1455b5d-e798-4612-941a-98acd66fb328/start>

【問合せ先】

横浜市健康福祉局健康推進課

☎ 045-671-2454

✉ kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp

