

理学療法士と学ぶ ポキッとさせない体づくり教室 ～早いうちから始める、ゆるっと骨折予防～

骨折リスクを**FRAX**で今すぐチェック！

FRAX®で向こう10年間の骨粗鬆症による骨折発生が予測可能！

作成：公益財団法人 骨粗鬆症財団

- ☐ デスクワークで1日中座っていることが多い
- ☐ 最近、運動不足かも…と思っている
- ☐ ダイエットで食事制限をしている
- ☐ スマホ姿勢で猫背になってる気がする
- ☐ 健康診断で「骨密度低め」と言われた
- ☐ よく足首をひねったり、転びやすい

年齢問いません！
家族や友人との
ご参加也大歓迎！！

☒ がひとつでもついた方は、是非ご参加ください！

第1回

10/8 (水)

【はじめの一步！
骨を守る運動チャレンジ】

第2回

1/7 (水)

【しっかり実感！
フォローアップ教室】

【時間】 両日とも14:00～16:00

【場所】 五島市役所 3階ABC会議室

【持ち物】 動きやすい服装、タオル、水分補給の飲み物

※医師から運動を止められている方は、ご参加をお控えください。

【お問い合わせ先】 五島市 国保健康政策課 健康づくり班TEL：0959-76-3725

申込み
不要！