

健康寿命を延ばそう！

# 江東区健康センター 『出張骨密度測定会』のお知らせ

あなたの骨密度ご存知ですか？

骨密度とは、骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分の詰まり具合のことで、骨の強度を表します。骨が脆くなり骨折しやすくなる状態を「骨粗しょう症」と言います。

特に、女性は50歳前後から骨密度が急速に低下すると言われています。骨密度が低下する前に、ご自身の骨密度を知っていただき、骨粗しょう症の予防にお役立てください。

日時：平成30年9月17日（敬老の日）

午前10:00～12:40

（①10:00 ②10:40 ③11:20 ④12:00）から選択

\*各回13名

対象：区内在住・在勤概ね40歳以上の方

費用：無料

会場：深川北スポーツセンター  
1階研修室

申込み：9月5日（水）午前9時より  
深川北スポーツセンター  
電話または窓口で先着順



※上記時間帯にて、事前予約制で行います。

※所要時間は、お一人様5分程度です。

※測定は、裸足で行います。

問合せ 江東区健康センター  
☎（3647）5402

申込み 深川北スポーツセンター  
☎（3820）8730