

＼ 将来のために知ってほしい！ ／

～女性のための30代から始める骨育習慣～



妊娠中～産後は
骨折しやすい？

若くても
骨粗しょう症に？

骨の検査って
どんなことをするの？



30代後半から
骨密度は低下傾向!?

意外と知らない「骨」のこと。

実は女性ホルモンと骨は密接に関係しています。

「骨育」に取り組むことは、健康面だけでなく美容面でのメリットも！

いつまでも若々しく元気なわたしでいるために、今日から「骨育」に取り組んでみませんか？

日 時

令和6年9月25日（水曜）午後2時から午後4時まで

※受付は午後1時30分から

場 所

石神井庁舎5階会議室（練馬区石神井町3丁目30番26号）

対 象

練馬区に在住の20代から60代の女性の方 50名（先着順）

内 容

講義・質疑応答

講 師

順天堂練馬病院整形外科准教授／小児AYA世代パーソナルケアセンター長

坂本 優子 先生

申込み

区ホームページの専用フォームまたは

電話で関保健相談所（電話☎：03-3929-5381）へ

区ホームページは**こちらから** ⇒



お子さまと一緒に
ご参加いただけます♪



【お問い合わせ】練馬区関保健相談所 電話☎：03-3929-5381