

令和7年度 西さわやか学級

【第4回】 若いうちから！コツコツ丈夫な骨づくり

令和7年7月17日（木）



第4回の西さわやか学級は、市役所出前講座『若いうちから！コツコツ丈夫な骨づくり』と題して48名の学級生が参加し行われました。参加者は、健康長寿課及び地域包括支援センター山育会の指導のもと、骨密度、握力、開眼片足立、5m歩行、TUGの測定を行い、自分自身のフレイル度と向き合うことができました。

骨粗しょう症、骨密度を低下させないための運動や生活習慣、食事などについて詳しく学びました。

