



# 骨粗鬆症予防のための 運動と栄養について

骨粗鬆（こつそしょう）症は、閉経後女性に多く発生する病気であり、日本人女性の推計有病者数は約1,500万人とされています。大腿骨近位部（骨盤と接する部位）の骨密度が低下すると、転倒時に骨折しやすくなります。また、高齢者が骨折すると寝たきりへと移行する可能性が高くなります。この講座では、骨粗鬆症に関する基本的な用語（骨密度の加齢変化、骨代謝、危険因子など）の解説を行った後、予防のための運動と栄養についてお話しします。

日 時 10月22日（火・祝） 10：00～11：30

場 所 ユニコムプラザさがみはら 小田急線相模大野駅 北口徒歩3分  
（相模原市南区相模大野3-3-2 bono相模大野内）

講 師 北里大学 一般教育部 教授 北川 淳 氏

対 象 一般の方（40代以上の女性歓迎）

定 員 40名（申し込み多数の場合は抽選します）

参 加 費 700円 受講決定後、指定の口座（ゆうちょ銀行）に  
お振込みいただきます。

申込期限 9月30日（月）〈必着〉



## 〈お申し込み方法〉

裏面の受講申込書に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAX(042-703-8536)にてお申し込みください。

または、さがまちコンソーシアムホームページのさがまちカレッジ申し込みフォームに必要事項を入力して、送信してください。



さがまちカレッジ

## お問い合わせ・お申込み先

公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム

さがまちコンソーシアム 事務局 住所：〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1相模女子大学内

TEL: 042-747-9038

FAX: 042-703-8536

E-mail: info@sagamachi.jp

ホームページ: <https://sagamachi.jp/> お問い合わせ時間: 月～金曜日(祝日を除く) 9:00～12:00 13:00～17:00



# 受講申込書

さがまちカレッジ

申込期限 **2019年9月30日(月)**

※申込期限以降も、定員に余裕のある場合は、お申込みいただけます。

詳しくは、コンソーシアム事務局〈TEL042-747-9038〉にお問い合わせください。

**FAX申込先 042-703-8536**

		申込日	月	日
*受講講座名	骨粗鬆症予防のための運動と栄養について		*講座NO.	A1930138

*フリガナ		*性別	男 ・ 女	
*氏名		*年齢	歳	
*住所	〒			
*TEL		FAX		
携帯電話				
E-Mail				
*所属	<input type="checkbox"/> 児童・生徒( 小学 ・ 中学 ・ 高校 年)		<input type="checkbox"/> 学生( 年)	
	<input type="checkbox"/> 主婦 <input type="checkbox"/> 勤労者 <input type="checkbox"/> その他( )			
備考				

\*記入必須項目

※原則として、お一人様につき一枚、受講申込書をご提出ください。

※お申込み時に記載していただいた内容は、当法人事業に係る目的のみ使用します。

さがまちコンソーシアムとは—

「さがまちコンソーシアム」は、相模原市と町田市を生活圏とする大学、NPO、企業、行政など様々な主体が連携し、魅力あふれる地域社会を創造することを目的に設立されました。多彩な学びの場を市民に提供する「教育学習事業」、まちづくりの担い手を育成する「人材育成事業」、新たな文化・福祉・産業の発展に寄与する「地域発展事業」を3つの柱としてさまざまな事業を展開しています。