

# ほねしる教室

2026.5.9 **土** 13:30~15:30

in **しまんとぴあ (りぐるホール)**

先着：100名程度 参加費：無料

## ほねしる教室

貴方の骨を強くさせる  
—骨の健康は身体の健康から—



吉井クリニック  
吉井一郎先生の講演



## ホームエクササイズ教室

転倒防止のための運動を、  
身体を動かしながら覚えます。



講師  
筒井病院  
米津小巻先生

## 模擬骨粗鬆症検診



骨密度測定ができます！

まずは自分の骨の状態を  
知ることから始めませんか？



四万十市健康推進課

## プレゼント

骨に優しいスナック無料提供



※先着50名限定



申し込み先：幡多ふるさとの会（事務局：吉井クリニック）

TEL：0880-34-5005

mail：hata.furusato@gmail.com

主催：NPO法人幡多ふるさとの会

共催：幡多地域連携パス委員会・四万十市