

参加費
無料

10月3日(土) 開催!

骨の健康について
楽しく学ぼう

しまんと ほね祭り

／ 食べて・学んで・チェックできる1日! ／

1 ほねほねクッキング

申込
必要

ヘルスメイトと一緒に料理しませんか?
骨を強くするメニューを作って試食しよう!

10:00-12:00



場所 しまんとびあ (キッチンスタジオ)
定員 30名 ※先着予約制
対象者 どなたでも ※小学生以下は保護者同伴
申込方法 電話またはQRコードからお申込みください
申込〆切 令和8年9月30日(水) 17時まで
※1人米1合持参してください



ほねほねクッキング
申し込みはこちら

2 ほねしる教室・医療相談・装具展示

申込
不要



吉井クリニック院長
吉井一郎医師

演題

『骨活』ノススメ

13:30-14:15

場所 しまんとびあ (りぐるホール)
定員 100名程度
対象者 どなたでも (お子様連れ歓迎)

医療相談

医師に相談ができます!

講演終了後-15:30



吉井クリニック
大野内科
かなめ循環器内科在宅クリニック

吉井医師
稲田医師
要医師

装具・自助具展示

日常生活を助ける便利グッズの
相談ができます!



子ども大歓迎!

プレゼントもあるよ!

カルシウムたっぷり
お菓子すくい

バルーン
アート



3 健康チェック

申込
不要

13:30-15:30

場所 しまんとびあ (アールスペース)

内容

骨密度測定、肌年齢測定、
血管年齢測定、野菜摂取量測定、
InBody測定など



家族みんなで骨活しよう



ほね祭りのホーム
ページはこちら

主催: 四万十市・幡多ふるさとの会

後援: 高知県整形外科医会・(一社) 幡多医師会

問い合わせ先: 四万十市健康推進課 TEL0880-34-1115