

# チョイソコ かかみがはら お出かけイベント



講師 フェニックス総合クリニック  
院長・医師 長縄 敏毅

2026

2.26

14:30~15:30

場所

コミュニティカフェGA楽

鶴沼各務原町4丁目318

定員

10名

持ち物

特になし

カルシウムたっぷり!  
ドリンク付き



参加費  
**無料**

※画像はイメージです

## 今日から始める!! 骨と腰の若返り習慣

~骨と腰のハッピーライフ講座~

年齢とともに少しづつ低下していく骨の量と質。骨量は40代から減り始め、気づかぬうちに**骨粗しょう症**へ進むこともあります。骨が弱くなると、転倒やちょっとした衝撃で骨折や将来の寝たきりにつながることも。また、骨や筋肉が弱ることで姿勢が崩れ、**慢性的な腰痛の原因**になることもあります。未来の「転ばぬ先の杖」は、今日の小さな習慣から。**栄養と運動**のヒントを学び、**骨と腰を健やかに保つ生活習慣**と一緒に作りましょう!注記:「本セミナーは健康教育・予防啓発を目的としたもので、効果には個人差があります。」

家で簡単にできる  
若返り運動教えます

木



申込  
方法

センターへ連絡してください  
【電話受付】平日8:00~16:00

050-2030-4555

申込締切日 2026年2月12日(木)

チョイソコ  
停留所

57\_健康館フェニックス