

『ほねほね相談会』のご案内

今回は相談の一例をご紹介します。

Q) 運動は骨にいいのですか？

A) 運動不足は骨密度を低下させる要因です。骨にカルシウムを蓄えるためには、「骨に負荷をかける」ことが大事。そのために運動して骨に刺激を与えることで、カルシウムが骨につきやすくなります。また、筋肉も強くなるので骨折しにくくなるという面があります。手軽にできる散歩(ウォーキング)や買い物に行くなど、こまめに体を動かすことがお勧めです。



* 現在、食生活や生活習慣で気になることはないですか？

管理栄養士や保健師がお話を聞いて相談に応じます。食事や運動についてのアドバイスをしますので、お気軽にご参加ください。今の骨の状態を知る一つの目安として、簡単な骨密度測定も行います。

日 時	11月17日(火) (受付 9:30~11:00)
場 所	すこやかセンター伊野
内 容	栄養相談 保健相談 骨密度測定



※事前に予約をしていただいたほうが、ゆっくりお話が聞ける場合がありますので、是非ご予約ください。

※なお、骨密度測定は医療機関の機器とは異なり、かかとの部分で測る簡易なものです。“背が縮む、腰が痛い、背中が曲がってきた、圧迫骨折の既往がある”など症状がある方は、医療機関での詳しい検査をお勧めします。

申込・問い合わせ ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811

全国生涯学習フォーラム高知大会を開催します

目 的

官民協働の生涯学習を通じて、地域をどのように変革していくのかをテーマに掲げ、高知県を持続可能な活力ある地域モデルとして、また、本県の豊かな自然、独自の文化や歴史、産業等を活かしながら、地域の特産物や伝統・歴史を全国にPRし、誘客につなげることを目的としています。

開催期間

平成22年11月20日(土)~22日(月)の3日間

内 容

①総合開会式

開催日：平成22年11月20日(土)

場 所：高知市文化プラザ「かるぽーと」

②全国生涯学習情報発信市及び地産地消・食育展

場 所：高知ぢばさんセンター

③文化・芸術ライブステージ

場 所：高知県民体育館

④テーマ別シンポジウム

- ・「環境保全活動におけるNPO等との連携と環境教育」
- ・「地域再生における高等教育機関の果たす役割」
- ・「学校を核とした地域コミュニティの再構築」
- ・「人材育成とキャリア教育～今こそ龍馬DNAを呼びませ～」

⑤市町村主催による事業

主 催

高知県・文部科学省の共催

問い合わせ

高知県教育委員会 生涯学習課
生涯学習全国大会係

☎ 821-4661

FAX 821-4505