

encross

たべて・うごいて・まなぶ
～きょうからはじめる骨活習慣～

3/19 ^{SUN} ▼

3/25 ^{SAT}

ほねの中を覗いてみよう



骨のことをもっと知って人生を楽しみ尽くそう! ～骨粗鬆症予防セミナー～



3/19 (日) 13:00～14:30 / 無料

場所: 学習スペース

2人の医師をお招きし、骨粗鬆症予防に関する講演会を開催。

骨の健康は年齢と共に移り変わっていくため、親子3世代を対象に健康とどう向き合っていくか、骨のいたわり方、検診の大切さなどをお話していただきます。



長沼レディースクリニック院長

長沼 康子先生

「骨のことをもっと知ろう!
親子で学べる骨の健康のお話」



宮崎大学 医学部

医療人育成推進センター

船元 太郎先生

「40代で知っておきたい
骨の知識」



MC

中本 望美氏

「中九州 横浜情報サイトパワナビ」
ヴォーク有限会社 編集長
宮崎県延岡市出身

UMKアナウンサーオカファーさんの青空おはなし会



3/19 (日) ①10:00～10:30 ②11:00～11:30 / 無料

場所: キッズガーデン



UMKアナウンサーオカファーさんがおはなし会を開催。
大人も子どもも楽しめる時間を提供します。



デリー牛乳でお馴染みの
デリー 坊やとモーモーちゃんが
やってくる!

牛乳クイズや健康体操をするよ。
一緒にしよう!
プレゼントも用意しています

※数に限りがございます

たべて・うごいて・まなぶ ～きょうからはじめる骨活習慣～

骨粗鬆症と聞いて、どんなイメージを持っていますか? 「骨がスカスカ」「背中が曲がる」、...
多くの人に自覚症状がなく、骨が折れるまで気づきにくい厄介な病気です。骨折によって、生活の質が低下し、日常生活に不自由が生じる場合もあります。

からだの中の骨は生きています。

骨を丈夫に保つには、学生から20歳頃までに食事を通して骨量を増やすことが大切。またホルモンバランスの減少と深い関りがあるため、特に女性は注意が必要でどの世代でも「運動」「食事の改善」「検診」を行うことで予防につながります。

このイベントを通し、自分や家族、大切な方のために健康について考えてみませんか。

《 骨粗鬆症啓発イベント 》 3/19(日)～25(土) / 要予約



たべて

19(日) #中高生向けの食事
強い骨を作る食講座～強い骨作るには今しかない!!～
10:30～12:00 / 1,000円 主催:吉田 紋子

19(日) #美味しく食べて骨密度UP
簡単×おいしい!カルシウムたっぷりの食卓
14:45～16:45 / 1,000円
主催: つぶつぶ料理教室ヒミツキチ～火・水・気・土～

21(火) #薬膳と漢方#お茶会
くらしの薬膳 ～骨からのメッセージ～
10:00～11:30 / 500円 主催:養生 輪

23(木) #延岡の食材でカルシウム摂取
かんたん!カルシウムいっぱいお料理レシピ
11:00～13:00 / 1,500円 主催:貴席ぐりゅーん

まなぶ

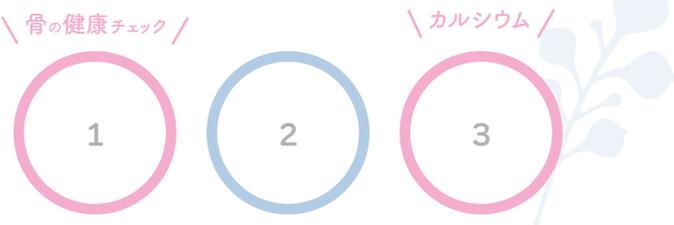
19(日)
骨の事をもっと知って人生を楽しみ尽くそう!
～骨粗鬆症予防セミナー～
13:00～14:30 / 無料 場所:学習スペース

19(日)
UMKアナウンサーオカファーさんの青空おはなし会
①10:00～10:30 ②11:00～11:30 / 無料 場所:キッズガーデン

25(土) こども落語 #3世代が楽しめる落語会
13:00～14:00 / 無料 場所:待合ラウンジ

《 イベントラリー 》

19～25日開催の啓発イベントに参加でスタンプをゲット!
1個で骨の健康チェック
3個でカルシウム摂取の強い味方をプレゼント。(25日のみ)
詳しくはスタッフまでお尋ねください。 ※数に限りがございます



うごいて

19(日) #ノリノリな音楽で踊ろう
すぐできる筋骨トレーニング
①11:00～12:00 ②15:00～16:00 / 500円 主催:FEVER★TIME

21(火) #ゲーム形式で気軽に無理なく
親子3B体操骨粗鬆症予防
10:00～11:00 / 親子1組500円 主催:鈴木 美代子

25(土) #コツコツ健康身体づくり
オノマトペ骨トレ体操～いつまでも元気に歩くために～
11:00～12:00 / 無料 主催:藤川 秋子

25(土) 10:00～15:00 場所:駅前広場周辺
親子で学ぶ健康体験イベント ※のべおか健康マイレージ付与対象外

ドクターキッズニア:骨の健康チェック体験
子ども用お医者さん・看護師さんの制服を着用し、
保護者の方へ骨の健康チェックの案内体験ができます。

① 10:30～ ② 11:30～ ③ 12:30～ ④ 13:30～ ⑤ 14:30～
各5組 要予約 / 無料

デーリィ坊やとモーモーちゃんの健康体操
① 11:00～11:30 ② 13:00～13:30 / 無料

ロボット体験 #からだを動かしロボットを操作?!
10:00～15:00 / 無料

コツ骨ロード～楽しく歩こう～
25(土) 10:00～15:00 / 無料 場所:エンクロス周回

《 のべおか健康マイレージ 》

啓発イベントに参加で50ポイントをゲット!

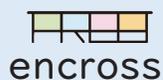
健康マイレージとは?
「みんなで健康を維持向上させることで、
地域医療の体制を守る」ことを
目的とした健康長寿のまちづくり市民運動です。

のべおか健康マイレージ
▼ダウンロード
iPhone / App Store
android / Play Store
「のべおか健康マイレージ」で検索

駅まち散策コースを歩こう!
3/20(月)
10:00～ / 無料
予約・詳細はこちら



お問い合わせ先:延岡市健康長寿課



882-0053 宮崎県延岡市幸町3-4266-5
TEL 0982-20-3900 8:00～21:00 年中無休



主催:旭化成株式会社延岡支社延岡総務部地域活性化推進グループ
共催:延岡市駅前複合施設エンクロス
協力:延岡市健康長寿課/南日本酪農協同株式会社

