

『健康寿命』を
延ばしましょう！

サルコペニア 予防講座

骨粗しょう症
予防に！

【測定】

自分の身体を点検！

骨格筋量
骨密度



【予防の話】

測定結果から
効果的な日々の
食事や運動方法

令和8年 11月 26日 (木)

9:30~12:00 (受付 9:00~)

東松山市総合会館 1階多目的室

<対象>

市内在住・在勤・在学の成人の方

<募集>

30名 (先着順)

<参加費>

500円

<講師>

長島 洋介

武蔵丘短期大学 健康生活学科 教授

申込み・問い合わせ

(公財)東松山文化まちづくり公社

東松山市松葉町1-2-3 東松山市総合会館1階

TEL 0493-24-6081 FAX 0493-24-9909

【申込方法】

東松山文化まちづくり公社へ **直接お申込み**
ください。お電話ではお受けしておりません。
ご了承ください。

【申込期間】

令和8年11月5日(木)~11月19日(木)