



あなたの骨の健康度チェック／

骨密度測定会

骨密度は20代をピークに徐々に低下していきます。
骨密度が低いと、骨折のリスクも高めます。
この機会に一度、自分の骨密度を測定してみませんか？？

対象

19歳以上の由布市民

—費用—
無料

健康マラージ
800ポイント

会場と日程

日程	会場	受付時間
令和7年7月14日(月)	★ 川西公民館	9時00分～10時00分
	湯平地区公民館	13時30分～14時30分
令和7年7月28日(月)	★ 塚原公民館	9時30分～10時30分
	湯布院福祉センター	13時30分～15時30分

★マークの会場は、冷暖房が完備されておられません。ご承知おきください。

内容

- 骨密度測定（かかとの骨に超音波をあて測定）
- 筋力測定（握力測定、片足立ち）
- ミニ健康講話「骨を丈夫にするために！」（15分程度）

＜参加時の注意事項＞

- 事前の予約は必要ありません。ご希望会場へ受付時間内にお越しください。
- 骨密度測定はかかとで行います。ストッキングなどの着用はお控えください。
- 水分補給が出来るものを必ずご持参ください。