

# 人生100年に備えた骨のケア “昭和100年”を迎えて

## 市民公開講座

日時 令和7年 8月9日 (土)  
13:00~14:00

会場 るもい健康の駅 ホール

定員 22名 (要事前申込み) 費用 無料

講師 医療法人 札幌円山整形外科病院  
骨粗鬆症センター

センター長 医師 高田 潤一 氏

人生100年時代に突入した現代で、一番大切なことは快適な毎日です。長生きも病気と二人連れでは楽しさも半減してしまいます。楽しい毎日の基本は何と言っても健康です。あっちが痛い、こっちが辛いでは、人生を楽しく過ごすことはできません。健康の源泉は体が快適に動くことで始まります。体を動かす根本は骨と筋肉の元気です。適切で効果的な骨のケアをして、毎日を快適に過ごすためにしっかり学びを活かしてまいりましょう。

【お問合せ・お申込み】

NPO 法人るもいコホートピア (るもい健康の駅) TEL 43-8121

共催：札幌骨を守る会・NPO 法人るもいコホートピア 後援：公益財団法人 骨粗鬆症財団