

# 公民館だより

令和7年10月1日発行

岩野田公民館

館長 鈴木義彦

## やっぱり いつまでも元気！コツコツしましょ

岩野田公民館では長生きのための健康講座を実施いたします。ご希望の方は、直接会場にお越しください。「骨」を大切に、危険なサプリメントに頼らない、安全な健康を自分で摂りにいしましょ。

### 記

開催日 令和7年10月21日（火）  
受付開始 午前 9時30分（番号札をお渡しします）  
講座開始 午前 10時

会 場 岩野田公民館 2階ホール

- 内 容
- ① 健康セミナー  
「フレイル予防で健康長寿」  
講師 岐阜市北保健センター 保健師
  - ② 指導と試食  
「カルシウム豊富な食品について」  
身近な食材だから、栄養 タップウリ ね  
講師 岩野田地域の食生活改善推進員
  - ③ 骨密度測定（番号札の順となります）

費 用 無料

- ご注意
- この測定は素足で行いますので、ストッキング等はできるだけ避けてください。
  - 現在、骨粗しょう症などで治療中の方は、ご遠慮ください。