

ホネカツ  
コツコツ“骨活”

# 骨から健康に、美しく

～整形外科医に学ぶ骨粗しょう症予防～

2026年 3月23日(月) 13:30～15:30

定員 30人

長岡京市中央生涯学習センター(バンビオ1番館) 4階 学習室1



年齢を重ねるとともに気になる骨の健康・・・そして「骨粗しょう症」  
自分のカラダを自分で整えるために  
この先の人生をイキイキ過ごすために  
骨からゲンキを叶えましょう！  
講座では、骨の専門家が、医学的な知識を交えて、  
”骨活(ホネカツ)”についてわかりやすくお伝えします。



講師：川崎 佐智子 さん (整形外科医)

奈良県立医科大学 地域医療支援・教育学講座 講師  
脊椎脊髄外科専門医、骨粗鬆症学会認定医

1985年奈良県出身。奈良県立医科大学を卒業後、整形外科医となり、関連病院での勤務ののち、同大学院に入学。2022年に大学院を卒業後、同大学病院で勤務している。整形外科の中でも、超高齢社会で患者数の増えている脊椎外科と骨粗鬆症を専門とし、日々の臨床に携わっている。また、大学病院教員として、研究・教育にも従事している。それ以外にもスポーツ医学、舞台医学など多方面での活動も行っている。整形外科は種々の診療科の中でも女性医師の割合が特に少ないが、患者の半数以上は女性であり、女性医師のニーズは高い。女性医師が働きやすく活躍できる整形外科を目指して、さまざまな分野にその活動を広げている。



申込み・問合せ：電話・FAX・メールにて男女共同参画センターまで

託児：1歳～就学前幼児先着6人 3月9日(月)申込み締切

\*手話通訳・要約筆記が必要な人は、3月9日(月)までにお申し出ください。

※市外在住の人はお住まいの市町村にお尋ねください。

3月8日は「国際女性デー」です。

1975年に国連が定め、世界各地で女性の人権問題に関する取組が行われています。  
また厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

長岡京市男女共同参画センター“いこ～る”プラス  
〒617-0833 長岡京市神足2-3-1総合交流センター6階  
電話 075-963-5501 / FAX 075-963-5521  
メール danjo-c@city.nagaokakyo.lg.jp