



コツコツ“骨活”
ホネカツ

骨から 健康に、美しく

～整形外科医に学ぶ骨粗しきょう症予防～

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「骨粗しきょう症」
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



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～

参加申込書 FAX 075-963-5521

ふりがな		年 代
名 前		歳代



こちらの
回答フォーム
からもお申込
みできます

住 所	どちらかに○をつけてください。 ・長岡京市 ・その他 ()	
連絡先	電話	※受講の可否等について ご連絡する場合があります。
	電子メール・FAX	

※託児希望の場合は下記にもご記入ください。

お子様の お名前と 年齢	ふりがな	歳 力月	
	ふりがな		
	ふりがな		

※お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

【お申込み・お問い合わせ】

長岡京市男女共同参画センター

〒617-0833

長岡京市神足2-3-1 総合交流センター6階

TEL075-963-5501 FAX075-963-5521

E-mail : danjo-c@city.nagaokakyo.lg.jp

[休館日] 日・祝日及び年末年始

