

## 子育て支援センターで、ママのための骨密度測定会を開催します！

更新日：2026年06月01日

健康に過ごしたい—そう思っている、育児や家事、仕事に追われる毎日の中で、自分の健康はつい後回しになっていませんか？

そんな忙しい日々だからこそ、今できる小さな一歩から、あなた自身の、そして家族みんなの健やかな毎日について考えてみませんか？

骨の健康は、日々の食事や生活習慣と深く関わっています。

この講座では、「今の自分の骨の状態＝骨密度」や骨粗しょう症予防に関する、日常生活の中で無理なく取り入れられる工夫やポイントを学ぶことができます。

### 令和8年度 ママのための骨密度測定会

#### 実施期間

開催日については、チラシをご確認ください。

また、予約受付の開始時期は会場ごとに異なります。

詳しくは、各会場へお問い合わせください。

#### 内容

骨密度測定、骨粗鬆症予防の個別相談、親子のできる体操（保健師等専門職からのアドバイスつき！）

#### 講座時間

1時間30分程度

#### 参加費

無料

#### 持ち物

筆記用具、飲み物、フェイスタオル（運動指導で使用します。）

※骨密度の測定は、右足（素足）で行います。

着脱しやすい靴下でお越しください。

#### 申込み方法

ご予約は、チラシに記載の★マークの方法で受け付けています。ご利用が難しい場合は、各施設へFAXやメール等でお問い合わせください。

## 2026年度 若い世代からの健康講座

# ママのための骨密度測定会

生涯健康に過ごしたい！でも、育児に家事に仕事等・・・忙しくて自分のことは二の次になっていませんか？  
「今の骨密度を知る」ことをきっかけに、ご自身やお子さん、ご家族の骨の健康について考えてみましょう！  
★★★お申込み：希望する会場にご連絡ください★★★

町	実施日時	会場・TEL（申し込み・問い合わせ先）
西条町	8/4（火） 10：00～11：30	キッズプラザひがしひろしま ゆめもくば ★☎082-431-3350 <a href="mailto:ejyumemokuba@gmail.com">ejyumemokuba@gmail.com</a> →7/21 申し込み開始
	8/24（月） 10：00～11：30	西条あおい保育園 子育て支援センター きずなの木 ★☎082-430-7373 FAX番号：082-430-7555
	10/6（火） 10：00～11：30	三永太陽保育園 子育て支援センター おひさま広場 ★☎080-1930-7365 FAX番号：082-426-2178
	11/11（水） 10：00～11：30	西条みづき認定こども園 子育て支援センター ★☎082-423-0332 FAX番号：082-423-0343
八本松	7/8（水） 10：00～11：30	八本松みづき認定こども園 子育て支援センター ★☎082-437-5020 <a href="mailto:esh-miduki@magoshi.jp">esh-miduki@magoshi.jp</a>
	7/14（火） 10：00～11：30	八本松あおい保育園 子育て支援センター こんべいとう ※すくすくサポート八本松併設 ★☎082-428-0030 <a href="mailto:eshachihonmatuaiohoikuen@aoikai.jp">eshachihonmatuaiohoikuen@aoikai.jp</a>
	8/26（水） 10：00～11：30	認定みょうとくこども園 子育て支援センター ★☎082-430-4311 <a href="mailto:ekosodate@myotoku.ed.jp">ekosodate@myotoku.ed.jp</a> →7/6 申し込み開始
高屋町	9/17（木） 10：00～11：30	ひろば型子育て支援拠点 あおぞらひろば ☎082-491-0031 <a href="mailto:eoazorahiroba.heiseikai@gmail.com">eoazorahiroba.heiseikai@gmail.com</a> ★申込みはこちらから 
黒瀬町	10/16（金） 10：00～11：30	アカデミックひまわり・オープンくらす ★☎0823-82-6707 FAX番号：0823-82-7430
河内町	8/18（火） 10：00～11：30	入野光保育園 子育て支援センター ひかりランド ★☎082-437-0516 <a href="mailto:enyuno-hikari@outlook.jp">enyuno-hikari@outlook.jp</a>
福富町	7/16（木） 10：30～12：00	福富子育て支援センター ほほえみ ※すくすくサポート福富併設 ★電話082-435-2343 <a href="mailto:efukutomikosodate@blue.megaegg.ne.jp">efukutomikosodate@blue.megaegg.ne.jp</a>

●参加無料。予約受付開始日は会場ごとに異なります。詳しくは各会場にお問い合わせください。  
●原則、各施設の予約は上記★マークの方法で受付となりますが、対応が難しい方は各施設へFAXやメール等でお問い合わせください。

担当：東広島市 医療保健課 健康支援係 TEL：082-420-0936 FAX：082-422-2416  
Mail：[hgh2000936@city.higashihiroshima.lg.jp](mailto:hgh2000936@city.higashihiroshima.lg.jp)

### 骨に関する情報は、こちらからご覧いただけます♪

▷ [骨粗しょう症検診を受けましょう](#)

☑ [広島県ホームページ：みんなで骨活（ほねかつ）！「オール広島・骨活プロジェクト」](#)  
（外部リンク）

☑ [厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト 骨粗しょう症予防骨活のすすめ](#)（外部リンク）

#### この記事に関するお問い合わせ先

健康福祉部 医療保健課  
〒739-8601  
東広島市西条栄町8番29号 本館2階  
電話：082-420-0936  
ファックス：082-422-2416  
[メールでのお問い合わせ](#)

▷ [ホームページの考え方](#) ▷ [個人情報の取り扱い](#) ▷ [著作権・免責事項](#) ▷ [携帯サイト](#)



各部署の主な業務と連絡先

〒739-8601 広島県東広島市西条栄町8番29号 電話：082-422-2111（代表）  
開庁時間：月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分まで  
（祝日・休日・12月29日から1月3日を除く）

Copyright (c) Higashihiroshima City All Rights Reserved.