

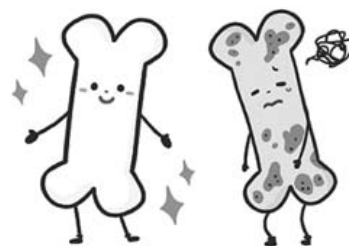
しいばらき

骨を元気に！ 骨粗しょう症予防教室

みなさんの“骨”の状態は健康ですか？

『骨粗しょう症』とは加齢とともに骨の量が減って、スカスカになる状態のことを指し、女性に多く見られる病気です。

体を支える大事な骨。骨を強くするための食生活や運動を心がけ、体の土台を元気にしましょう！



- ▶ **日 時** 令和5年1月20日(金)
受付 午前9時45分～10時
講話・調理実習 午前10時～午後0時30分
運動実技 午後1時～3時
- ▶ **場 所** ゆうゆう館内保健センター 栄養指導室、教養娯楽室
- ▶ **持参するもの** 米1合、エプロン、三角巾、手拭きタオル
運動のできる服装、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物、
ヨガマット（お持ちの方）
※お持ちでない方は健康増進課で貸し出しますので、バスタオルをお持ちください。
※マスクの着用にご協力をお願いします。
- ▶ **参加費用** 無 料
- ▶ **定 員** 12名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。
- ▶ **申込期間** 12月19日（月）～1月10日（火）
- ▶ **そ の 他** 受付時に、検温および体調確認を実施します。
新型コロナウイルスの感染状況により、日程が変更・中止になる場合があります。

【申込・問合せ先】 健康増進課 ☎029-240-7134(直通)
(土・日・祝日を除く、午前8時30分～午後5時15分)