

いばらき

毎日コツコツ! 骨粗しょう症予防教室



参加費
無料

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。
この教室では、カルシウムたっぷりメニューの調理実習と健康運動指導士による運動実技を行います。

日 程	7月24日(水)	
コ ー ス	調理コース 	運動コース 
時 間 及 び 内 容	受付 午前9時45分～10時 講話・調理実習 午前10時～12時30分	受付 午後12時45分～1時 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（2階）	ゆうゆう館内 保健センター 多目的室（2階）
対 象	町内在住の女性	
定 員	16名 ※定員になり次第締め切り	
持 ち 物	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※
申 込 期 間	6月17日(月)～7月10日(水)	
申 込 方 法	下記の電話または窓口にてお申し込みください。	
そ の 他	・どちらか一方、または両コースのご参加でもお申し込みできます。 ・やむを得ない状況により、日程が変更・中止になる場合があります。 ※ヨガマットをお持ちでない方は、健康増進課で貸し出しします。	

【申込・問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）
茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内
（土・日を除く、午前8時30分～午後5時15分）

茨城町公式SNSで情報発信中!

▶町公式
LINE



▶町公式
X



▶町公式
Instagram

