

# しいばらき



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	3月5日(水)	
コ ー ス	調理コース 	運動コース 
時 間	受付 午前9時45分～10時	受付 午後12時45分～1時
及 び	講話・調理実習	運動実技
内 容	午前10時～12時30分	午後1時～3時
場 所	ゆうゆう館2階 栄養指導室	ゆうゆう館2階 多目的室
対 象	町内在住の女性	
定 員	各コース20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、筆記用具	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	2月13日(木)～2月27日(木)	
申 込 方 法	電話または窓口にて、健康増進課までお申し込みください。	
そ の 他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どちらか一方のコース、または両コースでもお申し込みいただけます。</li> <li>・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。</li> </ul> ※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。	

茨城県公式健康促進アプリ「元気アップ!りいばらき」ポイント対象事業です。

当日、教室に参加された方には、ポイントが付与されます。

【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

茨城町公式SNSで情報発信中!

▶町公式  
LINE



▶町公式  
X



▶町公式  
Instagram

