

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23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～午後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	7月3日(木)～7月16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	・どちらか一方のコース、または両コースでもお申し込みいただけます。 ・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。	

茨城県公式健康推進アプリ「元気アップ! リいばらき」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)
(土・日・祝日を除く、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

