运報 Ibaraki Public Information

しばらき

366 No. 1131 June 15, 2025

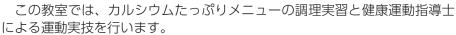
[おしらせ版]

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。





日程	7月23日(水)	
コース	調理コース 🔏	運動コース 🐧
時 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「元気アっプ!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

