

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4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0時45分～1時 |
| お よ び | 講話・調理実習 | 運動実技 |
| 内 容 | 午前10時～午後0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19日(木)～2月26日(木) | |
| 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。 ※ヨガマットをお持ちでない方は、貸し出しします。 | |

茨城県公式健康推進アプリ「元気アップ！しいばらき」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

