

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、骨の健康に関する講話と健康運動指導士による運動実技を行います。

日 時	10月7日(水) 午前10時～正午 (受付：午前9時30分～10時)
場 所	ゆうゆう館2階 教養娯楽室 ※たたみの部屋で靴下を脱いで運動します。
内 容	講話・運動実技
対 象	町内在住の女性
定 員	20名 ※定員になり次第締め切り
持 ち 物	運動のできる服装、筆記用具、汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット (ヨガマットをお持ちでない方には、貸し出しします。)
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。
申 込 期 間	9月24日(木)～10月1日(木)
そ の 他	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。



茨城県公式健康推進アプリ「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。

【申込み・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・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

