



H30年度

# ヘルスアップ教室

## ～体組成・骨密度測定～

あなたの筋肉や脂肪と骨の強さを調べて、健康を意識した運動や食事について学べる教室です。この教室をきっかけに運動や食事を見直してみませんか？

日 時：

- |            |             |
|------------|-------------|
| ① 4月23日（月） | ⑦ 10月29日（月） |
| ② 5月28日（月） | ⑧ 11月26日（月） |
| ③ 6月25日（月） | ⑨ 12月17日（月） |
| ④ 7月23日（月） | ⑩ 1月28日（月）  |
| ⑤ 8月27日（月） | ⑪ 2月25日（月）  |
| ⑥ 9月10日（月） | ⑫ 3月25日（月）  |

《13：30～14：30》

場 所：いきいき館

定 員：10名（予約が必要です）

内 容：高精度体組成と骨密度測定、結果説明、簡単な運動の実技と骨粗鬆症予防の食事 など

申込み・問合せ：小鹿野町保健課 TEL 75 - 0135

