

令和2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び、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？

**新型コロナウイルス拡大防止のため、中止  
または実施方法が変更になる場合があります**

日 時：

- |                       |               |             |
|-----------------------|---------------|-------------|
| ① <del>4月27日（月）</del> | <del>中止</del> | ⑦ 10月26日（月） |
| ② <del>5月25日（月）</del> | <del>中止</del> | ⑧ 11月30日（月） |
| ③ 6月22日（月）            |               | ⑨ 12月21日（月） |
| ④ 7月27日（月）            |               | ⑩ 1月25日（月）  |
| ⑤ 8月24日（月）            |               | ⑪ 2月22日（月）  |
| ⑥ 9月28日（月）            |               | ⑫ 3月22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