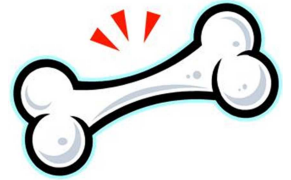


令和3年度



～骨密度・体組成測定～

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 4月26日（月） | ⑦ 10月25日（月） |
| ② 5月24日（月） | ⑧ 11月29日（月） |
| ③ 6月21日（月） | ⑨ 12月20日（月） |
| ④ 7月26日（月） | ⑩ 1月24日（月） |
| ⑤ 8月23日（月） | ⑪ 2月21日（月） |
| ⑥ 9月27日（月） | ⑫ 3月28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：骨密度測定と高精度体組成、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