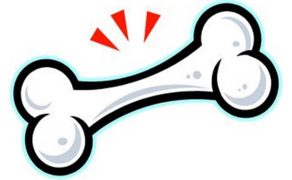


令和4年度



～骨密度・体組成計測定～

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25日 (月) | ⑦ 10月31日 (月) |
| ② 5月23日 (月) | ⑧ 11月28日 (月) |
| ③ 6月27日 (月) | ⑨ 12月19日 (月) |
| ④ 7月25日 (月) | ⑩ 1月23日 (月) |
| ⑤ 8月22日 (月) | ⑪ 2月27日 (月) |
| ⑥ 9月26日 (月) | ⑫ 3月27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