

# ～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？

日 時：

- |           |            |
|-----------|------------|
| ①4月17日（月） | ⑦10月23日（月） |
| ②5月22日（月） | ⑧11月27日（月） |
| ③6月26日（月） | ⑨12月18日（月） |
| ④7月24日（月） | ⑩1月22日（月）  |
| ⑤8月28日（月） | ⑪2月26日（月）  |
| ⑥9月25日（月） | ⑫3月25日（月）  |

《13：30～15：00》

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

