



教室

年間スケジュール

内容など 開催月	申込み開始	1日目	2日目	3日目
		骨の話 骨密度測定	骨太食事術 試食代100円	骨の運動 運動実践
4月教室	4月3日（月） 8：30から	4月10日（月） 13：30～15：00	4月17日（月） 13：30～15：00	4月24日（月） 13：30～15：00
11月教室	11月1日（水） 8：30から	11月13日（月） 13：30～15：00	11月20日（月） 13：30～15：00	11月27日（月） 13：30～15：00
2月教室	2月1日（木） 8：30から	2月22日（木） 13：30～15：00	3月 1日（木） 13：30～15：00	3月 8日（木） 13：30～15：00

- ◆ 場 所 苦小牧市保健センター1階 多目的ホール
- ◆ 対 象 40～70歳の苦小牧市民の方
医師による運動制限のない方
医療機関で骨粗鬆症の治療中，経過観察の方はご遠慮ください。
- ◆ 料 金 材料費 100円（2日目にお支払ください）
- ◆ その他 1日目 素足になりやすい状態でお越しください（骨密度測定）。
2日目 試食代 100円
3日目 運動しやすい服装，室内用運動靴，タオル，飲み物。

<お申込み・お問合せ>

一般財団法人苦小牧保健センター（苦小牧市旭町2丁目9番7号）

電 話：（0144）35-2800

受付時間：8：30～16：30（土日・祝日は除く）