



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
8月教室	8月1日 (水) 8:30から	8月30日 (木) 13:30~15:00	9月 6日 (木) 13:30~15:00	9月13日 (木) 13:30~15:00
2月教室	2月1日 (金) 8:30から	2月14日 (木) 13:30~15:00	2月21日 (木) 13:30~15:00	2月28日 (木) 13:30~15:00

- ◆ 場 所 苫小牧市保健センター1階 多目的ホール
- ◆ 対 象 40~70歳の苫小牧市民の方
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>

一般財団法人苫小牧保健センター (苫小牧市旭町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)