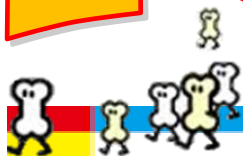


コツコツ元気講座

～骨の元気を目指して～



骨粗しょう症予防を目的に、生活や運動、食事について学習できる総合コースです。

希望者は骨密度測定も受けられます。「骨粗しょう症が心配・・・」、「骨折したことがある・・・」など

骨粗しょう症を予防したい方におすすめです！



期 日	時 間	内 容	講 師
1 日 目	2/8 (木) 13:30 ～ 16:00	◆ 講話「骨粗しょう症予防のための生活について」 ◆ 実技「コツコツ元気トレーニング」 自宅の手軽にできる運動法の体験 ◆ 骨密度測定（希望者のみ）	とちぎ健康づくりセンター 保健師 健康運動指導士
2 日 目	2/15 (木) 13:30 ～ 15:00	◆ 講話「骨粗しょう症予防のための食生活について」 ◆ 実習「食事チェック」 カルシウムが足りているか振り返る	とちぎ健康づくりセンター 管理栄養士

☆定員 **20名**（**先着順** ※定員になり次第締め切ります）

☆受講料 1日1,020円（2日間で2,040円）現金でのお支払いとなります

※施設利用カードをお持ちの方は**1日510円（2日間で1,020円）**

で受講できます！

※骨密度測定には別途測定料（3,240円）が必要です。

測定部位は、前腕（ひじ下）で、X線での測定となります。

☆お持ち物 【2/8】骨密度測定料3,240円（実施者のみ）

運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

【2/15】筆記用具

☆予約受付期間 **平成30年2月7日（水）まで**

☆申し込み方法 電話又は直接 1階総合管理事務室 健康づくり課まで

TEL 028-623-5566

（火～土曜日 9:00～17:00 祝日及び休業日を除く）

ご参加お待ちしております！



とちぎ健康づくりセンター

