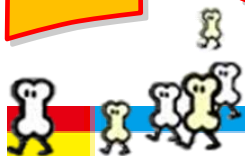


# コツコツ元気講座

～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	2/7 (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	2/14 (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 【2/7】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

【2/14】筆記用具

☆予約受付期間 **平成31年1月31日（木）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

