

骨折・転倒予防のための生活習慣のコツを学んで実践！！

要申込
参加無料

コツ 骨コツ元気教室

会場 はつらつセンター

1回目 9月10日(木)

2回目 11月18日(水)

3回目 12月16日(水)

各回の開催時間 ※受付13時～

13時30分～15時30分

会場 新宮ふれあい福祉会館

1回目 9月28日(月)

2回目 10月28日(水)

3回目 12月21日(月)

各回の開催時間 ※受付13時～

13時30分～15時30分

内容 ※各会場ともに同じ内容です。

1回目 講座 骨折予防のための運動・食生活のコツについて（理学療法士、管理栄養士）

講演 「骨粗しょう症の治療と予防について～骨折しないために～」

2回目 講師 西はりまクリニック 院長 西川 光博 氏

いきいき百歳体操体験会 ※動きやすい服装、水分補給のため飲み物をご持参ください。

3回目 講座 転倒予防に効果あり！オーラルフレイル予防について（歯科衛生士）

かみかみ百歳体操体験会

全ての回に参加された方へ

★修了証をお渡しします

★3か月間の健康づくりへの取り組みで
健康グッズをプレゼント！

■対象者 40歳以上の市民

■定員 各回30人程度（先着申込順）

■申込期間 8月12日(水)から、各回開催日の前日まで

■申込方法 健康課窓口、電話にてお申込みください。

申込・問合せ先 たつの市健康課（☎0791-63-2112）

