

知って学んで今日から実践!!

コツ 骨コッ元気教室

骨から元気に！骨折・転倒を予防するための

生活習慣のコツを学んでみませんか？

会場①

御津やすらぎ福祉会館

受付時間：13時30分～

【前期】 9月 3日(水) 14時～16時

【後期】 12月 3日(水) 14時～16時

会場②

はつらつセンター

受付時間：13時30分～

【前期】 9月 24日(水) 14時～16時

【後期】 12月 9日(火) 14時～16時

※各会場、同じ内容です。

対象者 市内在住の65歳以上の方で、前期・後期の2日間参加できる方

定員 各会場30人(先着申込制)

申込方法 健康課窓口、電話、FAXのいずれか

教室の内容

◇体力測定

◇骨折予防のための専門職による講座
(理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士)

◇後期では、いきいき百歳体操体験会を実施！

タオル、飲み物をご持参のうえ、
動きやすい服装でお越しください！



要申込

参加費無料

【申し込み・問合せ先】 たつの市健康部健康課(はつらつセンター内)
電話：0791-63-2112 FAX：0791-63-2122
窓口・FAXの申し込みの際は、申込書をご利用ください。