



こつ 骨 コ ツ 教室



年間スケジュール

内容など 開催月	申込み開始日	1日目	2日目	3日目
		骨についての話 骨密度測定	栄養の話	運動実技
4月教室	4月1日(月) 8:30から	4月10日(水) 13:30~15:00	4月17日(水) 13:30~14:30	4月24日(水) 13:30~14:30
6月教室	6月3日(月) 8:30から	6月27日(木) 13:30~15:00	7月 4日(木) 13:30~14:30	7月11日(木) 13:30~14:30
11月教室	11月1日(金) 8:30から	11月28日(木) 13:30~15:00	12月5日(木) 13:30~14:30	12月12日(木) 13:30~14:30

- ◆ 場 所 苫小牧市保健センター1階 多目的ホール
- ◆ 料 金 **200円** (試食代・2日目にお支払ください)
- ◆ 対 象 40歳~70歳までの苫小牧市民の方
医師による運動制限のない方
医療機関で骨粗しょう症の治療中、経過観察の方、
年度内に骨コツ教室に参加された方はご遠慮ください
- ◆ 定 員 15人(予約制)
- ◆ 持ち物 1日目 素足になりやすい服装(骨密度測定のため)
2日目 試食代200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>

一般財団法人ハスカッププラザ

苫小牧市保健センター(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)