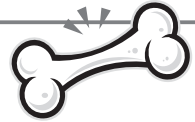




『ほねほね相談会』のご案内



＊「ほねほね相談会」とは…

毎月1回、今の骨の状態を知る一つの目安として、簡単な骨密度測定を行います。管理栄養士や保健師がお話を聞いて相談に応じたり、食事や運動についてのアドバイスをしていますので、お気軽にご参加ください。

なお、半年～1年空けての骨密度測定が望ましいといわれています。昨年12月～今年6月ごろにほねほね相談会で測定された方は、是非ご参加ください。

| | |
|-----|----------------------------------|
| 日 時 | 12月20日(火) (受付 9:30～11:00) |
| 場 所 | すこやかセンター伊野 |
| 内 容 | 栄養相談、保健相談、骨密度測定 |



※事前に来所希望の時間に予約ができます。

※骨密度測定はかかとの部分で測る簡易な機器ですので、医療機関の機器とは異なります。“背が縮む、腰が痛い、背中が曲がってきた、圧迫骨折の既往がある”など症状がある方は、医療機関での詳しい検査をお勧めします。

予約・問い合わせ **ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) 電話 893-3811**

2012年版 正月太りを解消!

ちょっと早めの
お得情報!!

“カラダ”が若ガエル! 講座

～目指せ! 体重-5%減～

参加者
募集を
はじめます!

県内外で元気で明るい人気の健康運動指導士さんです! 何か生活習慣を改善するきっかけづくりが欲しい方、楽しく今以上に体を鍛えたい方、新年こそは! と思っている方は、1回のみでの参加でもOKです。このチャンスにどうぞ!

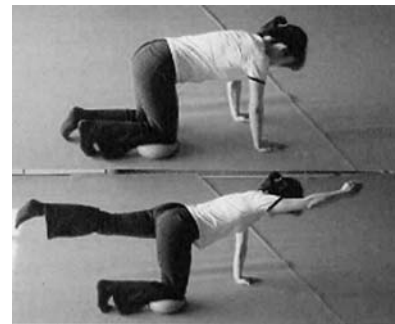
○日 時: 1月19日(木)、2月2日(木)、2月15日(水)、2月23日(木)、3月1日(木) 全5回
全日程 14:00～15:30

○場 所: すこやかセンター伊野 大会議室(いの町1400番地)

○講 師: 健康運動指導士 前田 郁 先生

○内 容: 実技(室内でも気軽に1人でできる筋力運動、全身運動等)

椅子での運動だけでなく、下記のような動きや立ったり、動きまわったりするような動作もあります。



○持ってくる物: 飲み物、下に敷けるようなバスタオル(ヨガマットでも可)

○服 装: 動きやすい服装、靴でお越しく下さい。

※参加ご希望の方は、1月16日(月)までにお申し込みください。

申込・問い合わせ **ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) 電話 893-3811**