

～明日の元気のために～さあ始めよう、健康づくり②

骨の話&軽体操

骨がもろくなり、骨密度が低下して骨折しやすくなる骨粗しょう症。
その予防法などを伺った後、後半はみんなで楽しく体操をします。
申込は不要です。気軽に参加してみませんか？

11/13 **木** 10:00～11:30

講話 JCHO 仙台病院 管理栄養士・骨粗しょう症サポーター

横 田 悠 里 氏

実技 仙台星陵クリニック 栄養士・運動指導士

岡 村 圭 恵 氏

対 象：概ね65歳以上の方

会 場：根白石市民センター 多目的ホール

持ち物：上靴、外靴入れ、汗拭きタオル、水分補給の飲み物

申 込：不要、当日直接会場へお越しください。

費 用：無料

動きやすい服装でお越しください。

問合せ先  (公財) 仙台ひとまち交流財団 根白石市民センター

〒981-3221 仙台市泉区根白石字杉下前24

電話 379-2108 FAX376-5769