

にのみや骨イキイキセミナー



～骨活始めませんか？～



骨の健康を維持するポイントをわかりやすく、4日間コースで学びます

① 10/1 (木)

9:30～12:00

講義：骨粗しょう症の基礎知識と
運動実践

講師：理学療法士（井上整形外科）

- ・骨密度・体組成測定
- ・アンケート調査

② 10/15 (木)

10:30～11:30

講義：カルシウムなどの栄養素や
骨の健康を維持するポイントについて

講師：雪印メグミルク

③ 11/12 (木)

9:30～11:30

※雨天時11/19 (木)

運動講座・吾妻山ウォーキング

講師：健康運動指導士

④ 1/28 (木)

9:30～11:00

測定・まとめ

講師：理学療法士（井上整形外科）

場所：二宮町保健センター

対象者：町内在住で吾妻山の頂上を目指せる方

持ち物：水分補給用の飲み物

定員：20名（4日間参加できる方優先）

申し込み：9/1 (火)～9/18 (金) 電話またはメールにて受付

無料

※申し込み多数の場合、抽選となります。

※動きやすい服装でお越しください。体組成測定をするため、
ストッキングの着用は控えください。

お問合せ・お申し込み

子育て・健康課（二宮町保健センター）

電話：0463-71-7100

メール：health@town.ninomiya.kanagawa.jp



©東京ハイジ/二宮町