

保健師による

骨の健康



11/29

金曜日

～骨粗しょう症を知って予防～

健康講座



どなたでも参加できる**講話 30分+運動 30分**の健康講座です。

講話では、骨の役割など、骨粗しょう症を予防するためには

「食事・運動・生活環境」で、どのようなことに気をつけたら良いのか解説します。

また、運動では、転ばない体づくりのために、ご自宅でもできる筋トレをご紹介します！

- ◇開催日時 **令和6年11月29日(金)** 12:15-13:15
- ◇開催場所 **東健康づくりセンター**
- ◇定員 25名 (先着順)
- ◇申込期間 11月5日(火) 9:30～ ※定員になり次第締め切り
- ◇受講料 **500円**(税込) ※施設利用料は別途必要です

申込方法

来館またはお電話にてお申込みください。

※FAXの場合は下記必要事項を明記のうえ、お申込みください。

- ①講座名 ②氏名 ③ふりがな ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所
- ⑧電話番号 ⑨ユーザーカード番号(お持ちの方のみ)

来館：専用申込用紙

TEL：(011) 742-8711

FAX：(011) 742-8714

お知らせ！



健康度測定を受診されて、減免対象者（施設利用料が免除または減額）となった方は、年に2講座を無料で受講できます。★受診日より1年間有効 各講座10名程度

お問合せ

東健康づくりセンター

〒065-0010 東区北10条東7丁目 東保健センター3F ☎ (011) 742-8711

札幌市健康づくりセンター指定管理者



一般財団法人 札幌市スポーツ協会