

骨密度測定会 & 運動教室

～参加者募集～

**参加
無料**

5/29(水)

13:30～15:00

骨には、「からだを支える」、「からだを守る」、「血液をつくる」、「カルシウムをためる」といった役割があります。その骨を丈夫に保ち、いつまでも健康なからだで生活するために、まずは自分の骨の状態を知っておくことが大切です。

骨密度測定で自分の骨の状態を知った後、骨を丈夫に保つための運動や食事のポイントなどをご紹介します。この機会にぜひ、お越しください！

会場

雲南市加茂 B&G 海洋センター ラソンテ



日時

2019年5月29日(水) 13:30～15:00



講師

吾郷千歳 運動指導士(雲南市身体教育医学研究所うんなん)



定員

15名



参加費

無料



申込

・締切 5/27(月)



・方法 下記の申込先にお電話、または窓口にてお申し込みください。



かかとの骨の
密度を測るよ！



【お問い合わせ・お申込み】

Yu-Gaku加茂スポーツクラブ事務局

〒699-1105 雲南市加茂町宇治228-1

雲南市加茂B&G海洋センターラソンテ

電話:0854-49-7100