

目指せ姿勢美人! 骨の健康レッスン

-基礎編-

「今こそ骨活」

講師:市保健師



-食事編-

「骨を丈夫にするための食事」

講師:市管理栄養士



-運動編-

「美姿勢キープ!カラダのメンテナンス!」

講師:山内康平氏 (理学療法士)



その他、骨の強さを5段階で判定できる測定や
食生活改善推進員による試食&ミニアドバイスもあります

骨量は20代でピークを迎え、
閉経後、急激に減少します

食事や運動などを意識することで、
アナタの骨の減少を緩やかに出来るかも…

レッスンを受けて美姿勢を手に入れましょう!

日時

2025年2月14日(金)

10時00分~11時45分(受付開始:9時30分)

場所

保健センター(🏠山口市系米二丁目6番6号)

料金

50円(保険料を含む)

対象

市民女性30名(事前申し込み・先着順)

持ち物

水分補給用の飲み物、タオル、筆記用具

備考

動きやすい服装でお越しください

【申し込み・お問合せ】

山口市健康増進課

☎083-921-2666 FAX:083-921-2672

申し込み締め切り:2月12日(水)

携帯からも申し込み可能!

