

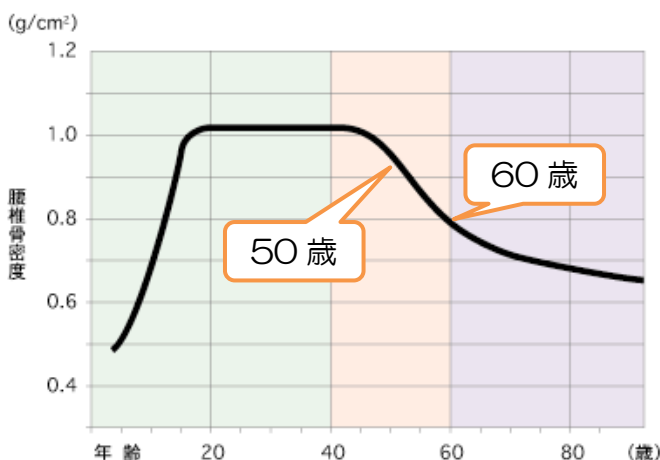
参加費無料

十日町市健康づくり講座

まちなか健康講座

今から始めたい骨づくりの話

特に女性は、50～60歳の間に骨密度がガクンと落ち骨折の原因となります。今から強い骨づくりを始めましょう。



とき **10月20日(金)**
午後 **1:30～3:00**

ところ **十日町市役所**
車庫棟 2階大会議室

講師 **関口 陽子**
(健康運動指導士)



骨の健康に関心のある方
骨密度低下が気になる方
どなたでもおいで下さい。

※事前申し込みが必要です。

【お申込み・お問合せ先】 下記へお電話でお申し込みください。

エリアドウ21 ☎ **025-752-5201**