

第2弾 in 沼津市

無料

# 健康づくり講座

骨力&筋力アップで若い体をキープ



ロコモ体操&骨粗しょう症予防体操



1月30日(火) 10時~11時45分

サンウェルぬまづ (健康増進ルーム)

★募集 20名(応募者多数の場合抽選)

★参加費 無料 一時保育有(要申し込み)

★持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、室内履きシューズ  
水分補給用飲料

★締切 1月16日(火)正午

運動ができる服装で来てください

沼津市健康づくり課から講師をお迎えし、骨密度測定の後、ロコモ予防と骨粗しょう症予防を取り入れた筋力アップと骨の強化体操をします。



COOP  
ユークス

お申し込み・お問い合わせ 月~金9時30分~17時  
ユークスしずおか県本部 ☎0120-71-8107  
東部事務所 ☎0120-71-0856