

～健康いきいき講座～ 骨を丈夫にする



運動と食事

講師：常葉大学 保健医療学部 理学療法学科
准教授 青山 満喜

12/15(日) 10:00～11:30

骨粗鬆症によっておこる骨折の怖さと骨折を防ぐための
栄養素や食事について学びましょう！
骨を丈夫にする簡単な運動もご紹介します♪

- ◆対象 一般
- ◆定員 20名
- ◆受講料 800円
※キャンセル料…12/12(木)より500円いただきます
- ◆持ち物 動きやすい服装（パンツスタイル）、飲み物
タオルorてぬぐい、運動靴（外履きで構いません）
- ◆申込方法 みをつくし文化センター窓口、電話、FAX
メールにて下記の必要事項をお知らせください
※持病がある方は事前にご相談ください



お問い合わせ先

みをつくし文化センター 浜松市浜名区細江町気賀369

☎053-523-3116 FAX:053-523-3126 メール:miwotsukushi@birukan.com

主催：浜松市みをつくし文化センター（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

『骨を丈夫にする運動と食事』 受講申込書 キリトリ 年 月 日

受講者氏名： (フリガナ：) 年齢： 歳 男 ・ 女

電話番号： 住所：

緊急連絡先（受講者以外） (できれば携帯をご記入ください)

氏名： /続柄 電話番号：