

骨粗しょう症 予防講座

～元気な骨で生き生き暮らす～

18歳～64歳の女性対象

これからも元気で過ごしたい方へ、免疫力をUPするための生活や食事、運動のポイントを2日間に渡って、学べる講座です！

[日 時] 1日目 ▶▶ 5月28日(水)
2日目 ▶▶ 6月 6日(金)

原則2日間
とも参加！

[会 場] 田無総合福祉センター
(西東京市田無町5-5-12)

5月21日(水)締切

[時 間] 2日間とも10:00～11:30

内容

1日目:生活習慣と栄養のお話 2日目:運動の実践

特典

ご希望の方に**骨密度測定**を実施(1日目9:30から)
～ご自身の骨密度をご存じですか？測定ができます！～

申込方法

電子申請

TEL

042-438-4037



【必要事項】

●氏名 ●生年月日 ●住所 ●電話番号 ●保育希望の有無 ●保育希望の方は、お子様の名前、性別、生年月日 ●保育結果の通知用メールアドレス

※保育希望者多数の場合は抽選です。結果は5月22日(木)にメールで通知します。

主催:西東京市 健康課