

令和7年度

知って安心！

# 丈夫な骨づくり教室

3月 6日(金)

9：30～11：30  
(受付開始 9：00～)

会場 阿東地域交流センター  
大ホール



## 【内容】

- ・自分の身体の状態を知ろう  
骨の健康度チェック
- ・骨を強くするための講話と実技  
栄養編 講話 市管理栄養士  
運動編 講話＆実技



健康運動指導士 澄川 絵里奈氏

【参加費】 50円（保険料）

【持参品】 飲み物、タオル、動きやすい服装

お申込み・お問合せ

山口市阿東保健センター（健康増進課健康づくり阿東担当）  
TEL：083-956-0993 FAX：083-956-0013

こちらからも申込できます

