

令和7年度

知って安心！

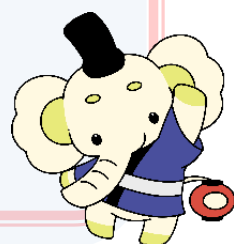
丈夫な骨づくり教室

3月 6日 (金)

9 : 3 0 ~ 1 1 : 3 0

(受付開始 9 : 0 0 ~)

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

