



シニア元気はつらつ講習会

参加無料
先着順受付



《いつまでも健やかに心豊かに人生を全うしたい》
これはみんなの願いです。
この機会に自分の骨の状態を正しく把握して、
骨を丈夫にする手立てを学びましょう。
寝たきりにならないために、今からできること！
皆さま、お誘いあわせの上、
是非ご参加ください！

丈夫な骨で 元気はつらつ！ 健やか人生！

自分の骨密度を知って、「^{コツ}骨^{コツ}体操」で丈夫な骨を作ろう！

12月7日(日)

〈時間〉 13時～16時 〈参加費〉 無料 〈会場〉 用賀中学校 特活室

〈定員〉 30名 〈対象〉 50歳以上の方

〈講師〉 長谷慎一氏 (長谷接骨院院長)

田口寿美子氏 (管理栄養士)

〈内容〉 ●骨についての話&骨骨体操の実技講習

●骨粗しょう症にならないための食事についての講話

●骨密度測定(運動指導員による測定・表の読み取り方など骨密度説明)

※通常骨密度計測には1人1,000円の費用がかかりますが東京都の支援により、今回は無料です。

〈協力〉公益財団法人世田谷区保険センター



参加ご希望の方は、FAXまたはメールでお申し込みください。(裏面参照) 先着順受付

※応募者多数で定員を超えた場合のみお断りのご連絡をいたします。定員に達していない場合は当日参加可。

★この事業は公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています。

■主催: YCC ようがコミュニティークラブ

お問い合わせ先: YCC 事務局(木曜日10時～17時開局)
世田谷区上用賀5-15-1 用賀中学校内 TEL.03-3700-6206

お申し込み先 FAX **03-3700-6206** メール ycc2004spocul@yahoo.co.jp