

## 女性の健康講座 パート2

# 骨粗しょう症予防のための運動と セルフケアの方法

頭痛や肩こり、腰痛など心身の不調への対処方法や女性に多いとされる骨粗しょう症の予防のための運動のポイントを学び、生活に取り入れながら、健康づくりに活かしてみませんか。

日時

令和8年3月19日(木)

午後1時30分～3時

場所

棚倉町保健福祉センター 検診室

内容

運動実技とセルフケアの方法



【講師】アメリカフィットネス協会マスター教育トレーナー  
デューク更家ウォーキングセラピスト

鈴木光代 氏



※申込締切 3月18日(水)(当日参加も可)

電話、窓口、FAX、右記 QR コードから  
お申し込みください。



《申込・お問合せ》 棚倉町健康福祉課 健康づくり係 (保健福祉センター内)  
電話：0247-33-7801 FAX：0247-33-7820