



ほね元気教室のご案内

骨粗しょう症の予防を目的に、運動教室を開催します。
運動の専門家による指導を受け、無理なく安全に実施できる運動教室です。
ぜひお気軽にご参加ください！

【教室のご紹介】

開催日	令和8年2月4日～3月25日 水曜日・全8回
実施時間	午後1時15分～2時00分 (受付時間:午後1時00分～1時15分)
内容	室内運動(ミニ栄養講座1回含む)
会場	スポーツアカデミー小矢部(埴生2-1:TEL 68-0558)
定員	20名(先着順。定員に達した時点で締め切ります)
参加費	無料

〈参加条件〉 ①～③の全てに該当する人

- ①医師からの運動制限の指示を受けていない人
 - ②期間中継続して教室に参加できる人
 - ③今年度中にスポーツアカデミー小矢部の健康教室に参加していない人
- ※送迎はありません

〈申込方法〉 令和8年1月23日(金)まで

健康福祉課まで67-8606 または [申し込みフォーム](#) →
お申し込みをされた人に後日詳しい案内を送付します。



■申し込み・問い合わせ■
小矢部市健康福祉課(総合保健福祉センター内)
TEL 67-8606