



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。 <u>定員に達した時点で締め切ります</u>)
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