

健康ライフのいろは

～骨粗しょう症にならないために～

<講話> 「骨粗しょう症を予防する食事」

<実技> 「イスを使ったストレッチ&筋力トレーニング」

開催日時 平成30年7月3日(火)



受付	9時30分～
講話	10時00分～(30分)
実技	10時30分～(60分)
終了	11時30分(予定)

会場 野幌公民館ホール

対象 江別市民 先着50名

参加料 無料



申込先 野幌公民館 (江別市野幌町13-6 ☎(011) 382-2414)
6月19日(火) 9時30分から受講申込受付。
電話で野幌公民館へ申込ください。

主催：株式会社江別振興公社 (江別市公民館等指定管理者)
公式HP【<http://www.e-s-kousya.com/>】
一般財団法人江別市スポーツ振興財団
公式HP【<http://e-spo.or.jp/>】

