

10歳 若返り!?

美体健康講座

～コッ^{コッ}骨貯筋で 体のメンテナンス～

【対 象】 北区在住 初めて受講される 40～69 歳の方

【場 所】 北区保健福祉センター2階 健康増進室

【持ち物】 動きやすい服装（更衣室はありません）飲み物

【申込み】 お電話・窓口・行政オンラインシステム

受付期間 7/7(月)～8/4(月)

【定 員】 25 名(先着順)



【プログラム】 全 3 回 コース

	日 時	内 容	講 師
1 日目	8/5(火) 14:00～16:00	いつまでも健康で過ごすために フレイル予防について 骨粗しょう症と栄養 ※ FRAX で骨折リスクを知ろう これからの健康について考えよう	医師 管理栄養士 保健師 (保健福祉センター)
2 日目	8/20(水) 14:00～16:00	からだの歪みチェック からだのバランスを整えるための コンディショニングメニューの紹介	ニッタイ株式会社 ボディコンディショニング アドバイザー (大阪市すこやかパートナー)
3 日目	8/27(水) 14:00～16:00	美しい姿勢を保つためのヨガ 首こり・肩こり・腰痛に効果的なヨガ	アンシー's ストレッチヨガスタジオ ヨガメソッド研究家 アンシー (大阪市すこやかパートナー)

※FRAX:骨粗しょう症による骨折が、今後 10 年のうちに発生する確率を計算するもの



【申込み・問合せ】

北区保健福祉センター(健康課)⑫窓口
〒530-8401 北区扇町 2-1-27
電話 :06-6313-9968

◎当日の午前 11 時時点で暴風警報または特別警報が発令されている場合は、中止または延期となります。