

10歳若返り!?



美体健康講座



～コツ骨(コツ)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

定員

30名
要申込/先着順

服装 持ち物

動きやすい服装
飲み物・タオル

	日時	時間	会場
1日目	8/6 (木)	14:00～16:00	北区保健福祉センター 2階 健康増進室
2日目	8/19(水)	14:00～16:00	北区保健福祉センター 2階 健康増進室
3日目	8/27(木)	14:00～16:00	北区役所 4階 402・403会議室

内容の詳細は裏面へ

お申込み

北区保健福祉センター（健康課）⑫窓口またはお電話

☎ 06-6313-9968 [平日9:00～17:30]

受付期間：7/6（月）～8/5（水）まで

◎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。

プログラム 全3回

8/6 (木)
1日目



★内容

- ① いつまでも健康で過ごすために
～フレイル予防について～
- ② 骨粗しょう症と栄養
- ③ FRAX®で骨折リスクを知ろう



FRAX®は世界保健機関(WHO)の国際共同研究グループが作成したプログラムで、40歳以上を対象に、骨粗鬆症による骨折が向こう10年のうちに発生する確率を計算するものです。

★講師

- ① 医師 ② 栄養士 ③ 保健師

8/19 (水)
2日目



★内容

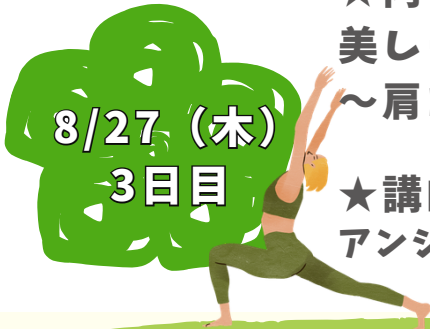
からだの歪みチェック
からだのバランスを整えるための
コンディショニングメニューの紹介

★講師

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)



8/27 (木)
3日目



★内容

美しい姿勢を保つためのヨガ
～肩こり・腰痛もスッキリ！ 疲れにくい体をつくる～

★講師

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)

