

～第81回 健康講座～



コツコツ教室 (骨粗鬆症予防教室)

日時:令和7年9月11日(木) 14:00～15:00

場所:公益財団法人 香川成人医学研究所

ウェルチェックセンター 2階食堂ラウンジ

定員:15名(先着順)

参加費:無料

持ち物:室内シューズ・水分補給できるもの・タオル

内容:骨粗鬆症予防のための食事と運動のお話です

講師:当研究所運動指導部 富田貴史(健康運動指導士 管理栄養士)

〈お申込み方法〉

- ・申込用紙: ※健診受付・運動指導室・クリニックにあります
- ・お電話 : 0877-45-2313(運動指導部直通)
- ・営業時間: 月～金 10:00～21:00 土 10:00～18:00



軽い体操も行います～

主催 公益財団法人 香川成人医学研究所