

回 覧

令和8年10月吉日

今泉地区の皆様

今泉地区コミュニティ協議会

管理運営委員長 大森 幹夫

泉の杜サロン 第4回



『折れない骨(コツ)を手に入れる 運動習慣と食生活』

第2弾!



秋涼の候、皆様お元気にお過ごしですか。

さて、泉の杜サロン 第4回は健康運動指導士の松本美佳子氏と、宇都宮市役所 保健福祉部の片岡夏美氏をお迎えして下記の通り、『折れない骨(コツ)を手に入れる、運動習慣と食生活』の講座を開催いたします。

これから先、何年元気で過ごしたいですか？生涯、自分らしく活動するために、今から一緒に準備をしませんか？寝たきり予防には、骨活(コツカツ)が重要です。骨を丈夫に保つ秘訣について、一緒に学んでみませんか？

皆様のご参加をお待ちしております。

記



日 時 : 令和8年11月5日(木) 10時~12時頃

場 所 : 今泉地域コミュニティセンター 1F A・B 会議室

内 容 : 『折れない骨(コツ)を手に入れる 運動習慣と食生活』

講 師 : 健康運動指導士 松本美佳子氏

宇都宮市役所 保健福祉部 片岡夏美氏

定 員 : 20名

※ 申し込み定員を超えた場合は先着順になります。

参加費 : 無料

持ち物 : 飲み物・筆記用具・上履き(運動靴)・フェイスタオル

※ 動きやすい服装でご来館ください(ジーンズ不可)

申込み : 今泉地域コミュニティセンターに直接ご来館いただくか、お電話でお申込みください。

締切り : 10月24日(土)

問い合わせ 今泉地域コミュニティセンター Tel639-6066 担当 小熊^{おぐま}ヒサ子

火曜日~土曜日9:00~17:00