

南小倉健康講座 参加無料 お気軽にご参加ください。

4/30
(水)

10時～11時

健康な骨とカルシウム

骨が生まれ変わるメカニズムや、骨の健康維持のポイント、カルシウムが手軽にとれるメニューなどを学びましょう

講師： 雪印メグミルク 管理栄養士 木庭理恵氏

場所： 南小倉市民センター3 階会議室

定員： 20 名 参加者プレゼントあります



5/29
(木)

14時～16時

はっぴ～！足の健康講座

講師：小倉第一病院副院長・形成外科部長
石井 義輝氏



講演：人生100年時代のための足の育て方・守り方

その他、健康相談・フットケア・靴体験など



場所：南小倉市民センター4階 定員20名

ギラヴァンツ北九州 シニア健康教室

6/27
(金)

**10時～
11時半**

- 家でも簡単にできる筋力 UP トレーニング
- 転ばない身体づくりと膝の痛みを解消するためのトレーニング
- 脳活性化プログラムなど

講師：九州共立大学準教授 森部昌広氏
ギラヴァンツ北九州普及部コーチ

場所：南小倉市民センター4階ホール

