




栃木市大平支部 食生活改善推進員による

回覧

生涯骨太！男前クッキング参加者募集

男性は「骨粗しょう症にならない！」と安心していませんか？実は男性も骨粗しょう症になるのです。骨粗しょう症予防は今からでも遅くありません。骨密度を測定して、またカルシウムのたくさんとれる食事を覚えて「生涯骨太」を目指しませんか？

- **日時：平成 26 年 2 月 17 日（月）**
午前 10 時～午後 1 時 30 分
（受付：午前 9 時 50 分～10 時）
- **会場：大平健康福祉センター（ゆうゆうプラザ）**
- **対象：栃木市内の 55 歳以上男性 ※先着 20 名**
申し込み締め切り：平成 26 年 2 月 6 日（木）
- **内容：①生涯骨太で過ごすコツ**
②カルシウムのとれる調理実習
③骨密度測定
- **持ち物：エプロン、三角巾**
- **参加費：300 円（調理実習食材料費）**



男前運動教室も開催しています。参加者募集中です！詳しくは裏面をご覧ください。

<問い合わせ先>

栃木市食生活改善推進団体連絡協議会大平支部事務局
（栃木市大平総合支所健康福祉課健康増進担当）

TEL：45-1788 担当：関口、長瀬



平成25年度 男前運動教室(自主団体)

新規参加者 募集！男性限定

男性のみなさん。

ジムへ行っても、運動教室へ来ても、見渡すと女性ばかり・・・なんとなく肩身の狭い思いをしたこと、一度や二度経験したことありませんか？

男性のみの運動教室を開催しています。このたび、新規申込者を募ることになりました。友人と一緒に参加でもOKです。体を動かすのが好きな方を募集しています。

1. 平成25年度 日程・会場 9時30分～11時00分
会場：ゆうゆうプラザ 大小会議室または、多目的ホール

見学・体験受入中

日程	(基本的には、大小会議室で行います。)	
1月	14日(火)	30日(木)
2月	4日(火)	20日(木)
3月	6日(木)多目的ホール	18日(火)

2. 参加費用 1,000円/月 (月はじめに集めます)
3. 持ってくるもの 運動出来る服装、運動靴、タオル、飲み物
4. 参加申込先
栃木市役所大平総合支所健康福祉課 0282-45-1788 まで
または、男前運動教室参加者の方へお願いします。
5. 参加条件
・医師から運動を制限されていない方 ・年齢55歳以上

☆ 男前運動教室は平成25年度から自主団体へ移行し、参加者の自主的な活動となります。市は補助的な役割を担っていきますが、教室の主催者は男前運動教室参加者となります。

ボールやペットボトルのダンベルを使った筋力トレーニングを中心に自宅でもできる運動を行っています。

