令和８年度 川崎市介護予防講演会

丈夫な骨は日々の積み重ね!!

今すぐ始める手軽な運動習慣

元気な骨は１日にしてならず…。
転倒、骨折から寝たきり等を避けるため、
骨を丈夫にするための正しい運動を知り、
今日から始めてみましょう！



日時：令和8年10月20日（火）
13:30～15:30

場所：かわさき健康づくりセンター体育館
（裏面に地図がございます）

参加費：無料

定員：50名（要予約）

持ち物：お水、上履き、タオル

講師：健康運動指導士　田中 宏昇氏

お申込み・お問い合わせ：主催　川崎市医師会かわさき健康づくりセンター
TEL：044-333-3741