

30代と40代の女性のための 若返り&美講座!

第2弾

骨を守り、美しさを維持するために

骨を守るための3つのポイント



第2弾では、骨粗しょう症対策に重要な「女性ホルモン」に着目して講座を行います。1週間をいきいきと乗り切るために、女性ホルモンとの上手なつきあい方を知り、自分のからだを整える時間を作りませんか？

今回のテーマは **整体ならぬ「整顔」?**

—マスクたるみを改善—
マスクの下! 若返らせます!

顔面骨にも骨粗しょう症の影響は現れ、将来的にシワやたるみとして出現します。

顔の老化のもととなる顔のコリや老廃物を流し、筋肉にアプローチをして、筋肉の本来あるべき位置へと引きあげるマッサージ方法を、化粧品メーカーの講師がお伝えします。マッサージによるリラクゼーション効果は、女性ホルモンの活性化につながります。

- と き 9月28日(水) 午後7時～8時
- ところ 保健センター
- 講 師 かがやくコスメ 三塚 聡子氏
(生活協同組合コープあいち)
- 対 象 町内在住、在勤の30代・40代の女性
- 定 員 15名程度(先着順)
- 料 金 無料
- 申込み 9月7日(水)午前9時から
あいち電子申請・届出システム
または電話で問い合わせ先へ
- 問い合わせ
保健センター ☎83-9677



講演会

「食」から骨折予防

Dr. うらっシュと

料理研究家 浜内 千波さんに
教えてもらおう!



食×骨折 予防



内から外から美しく

浜内 千波さん

徳島県海陽町出身。大学卒業後、会社員を経て岡松料理研究所へ入所。その後、ファミリーフッキングスクールを開校。雑誌や書籍をはじめ、テレビ、ラジオ、講演会、料理イベントで活躍。食材の味を生かした料理、野菜料理は特に定評がある。

水野 正明さん

Dr. うらっシュ



名古屋大学医学部附属病院 先端医療開発部 部長
緒川在住。全世代を対象にした健康づくりを推進し、国の政策のひとつである健康寿命の延伸に取り組む。専門は脳神経外科。

- と き 10月1日(土) 午後2時～3時30分
受付 午後1時30分～
- ところ イオンモール東浦2階 イオンホール
- 対 象 会場は町内在住の方、オンラインはどなたでも
- 定 員
 - ・会場 65名(先着順)
 - ・オンライン(Cisco Webex Meetings) 100名(先着順)
- 参加費 無料 ※通信費は自己負担
- 共 催 町、イオンモール東浦
- 申込期間 9月7日(水)～20日(火)
- 申込み
 - ・会場の場合…電話または申込書を問い合わせ先へ
※申込書はふくし課または町ホームページからダウンロード
 - ・オンラインの場合…あいち電子申請・届出システムから申込み
- 問い合わせ ふくし課 内線129

オンライン
でも
同時開催!

