

30～50代の女性のための 若返り&美講座!

第2弾

転ばないカラダづくり
丈夫な骨づくりを柱に、
地域みんなで取り組む
「骨折予防プロジェクト」



骨を守り、美しさを維持するために

30～50代の女性の皆さん!今、骨粗しょう症対策に取り組むことは、年齢を重ねたあとの外見の美しさ・若々しさにつながります。骨を守り、美しさを維持するための3つのポイントを盛り込んだ講座です。

骨を守るための3つのポイント



若見えは、
からだの内側からつくられる

女性の心と体に大きな影響を与える「女性ホルモン」。
上手に付き合い、日々を若々しく過ごしませんか?

女性のケア編

すぐに生かせる女性ホルモンとの上手な付き合い方を、実践を交えて提案します。

- と き 10月14日(金) 午後7時～8時
- 講 師 大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部 女性の健康推進担当、中北薬品株式会社 管理栄養士
- 定 員 20名程度(先着順)
- 内 容 女性ホルモンのはなし、リンパマッサージ、ホルモンバランスを整える食事

体内チェック編

こころと体のバランス測定や老化物質であるAGEs^{エージーエイ}測定を行い、生活改善方法をお伝えします。

- と き 10月31日(月) 午前10時～11時
- 講 師 中北薬品株式会社 管理栄養士、ヤクルト東海株式会社
- 定 員 15名程度(先着順)
- 内 容 機器測定(ストレスチェック、糖化度チェック)と講義

2講座ともに参加すると、
より理解が深められる
内容になっています。

【共通事項】

- と ころ 保健センター
- 対 象 町内在住、在勤で、30～50代の女性
- 料 金 無料
- 申込み 10月5日(水)午前9時～、電話またはあいち電子申請・届出システムで問い合わせ先へ
- 問い合わせ 保健センター ☎83-9677



絞り染め教室

白い傘に絞りを入れて、
自分だけのオリジナル日傘に染めてみませんか?

- と き 11月9日、16日、30日、12月7日(各水曜日 全4回) 午後1時～3時
- と ころ 森岡コミュニティセンター
- 対 象 町内在住、在勤の方
- 定 員 12名(先着順) ※半数に満たない場合中止
- 講 師 戸田 律子氏
- 受講料(初回徴収) 2,000円
- 材料費(初回徴収) 4,000円
- 持ち物 穴が大きい縫い針またはマジック針、糸切りハサミ、筆記用具
- 申込み 10月11日(火)午前8時30分～28日(金)に問い合わせ先へ
- 問い合わせ 森岡コミュニティセンター ☎83-3005

