

30代・40代の

女性のための

若返り&美講座!

骨を守り、美しさを維持するために

運動編
(前期)

令和4年に実施して、大好評だった運動編をシリーズ化して開催します。連続での参加も、単発での参加も大歓迎!

30代・40代から骨粗しょう症対策に取り組むことは、年齢を重ねたのちの外見の美しさ・若々しさに繋がります!

女性の30代・40代は、骨の曲がり角

骨の成長のピークは、20歳前後です。30代・40代は、骨量が少しずつ低下する時期です。閉経前後の数年間に女性の骨量が急速に減少するのは、女性ホルモンが大きく関係します。

ポイント

30代・40代の女性が更年期以降もイキイキと過ごす秘訣は、カルシウムを中心にバランスよく栄養素を取り入れる食習慣を整えることと、運動習慣をすることです。

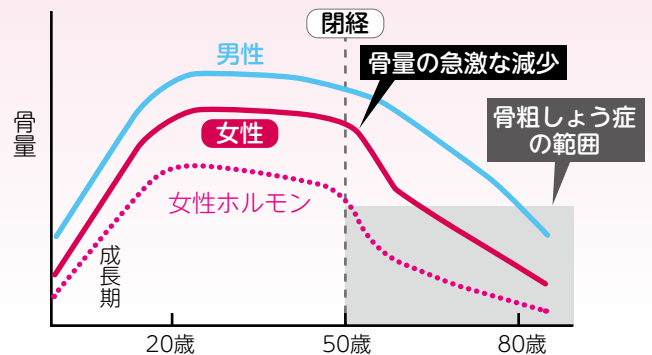
転ばないカラダづくり
丈夫な骨づくりを柱に、
地域みんなで取り組む
「骨折予防プロジェクト」



骨を守るための3つのポイント



年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)



資料/骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版(ライフサイエンス出版2014年)

女性のための若返り&美講座! 運動編(前期)

女性らしさを磨く

「ヨガ、ストレッチ」

●とき 6月9日(金) 午後7時~8時



骨もスタイルも筋肉なしではつukれない!

「バレトン®でしなやか筋力アップ」※

●とき 7月21日(金) 午後7時~8時

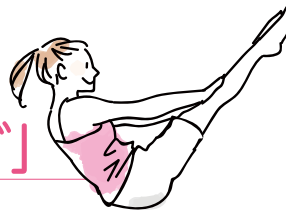
※バレトン®とは?

バレエ・筋トレ・ヨガの要素をシンプルな動作にした全身運動です。

見ため年齢は姿勢で決まる!

「美姿勢でコツ骨ウォーキング」

●とき 9月22日(金) 午後7時~8時



【共通事項】

- ところ 保健センター
- 対象 町内在住、在勤で、30代~40代の女性
- 定員 15名程度(先着順)
- 講師 健康運動指導士 尾関 明美氏
- 料金 無料
- 服装・持ち物 運動ができる服装、タオル、水分補給できるもの、ヨガマット(お持ちの方のみ)
- 申込み 5月10日(水)午前9時~、電話で問い合わせ先へ。またはあいち電子申請・届出システムから申込み



問い合わせ/保健センター ☎83-9677

広報 ひがしうら

2023年5月号 No.1382 (毎月1日発行)

発行:東浦町 編集:住民自治課
〒470-2192 愛知県知多郡東浦町大字緒川字政所20番地
TEL:0562-83-3111(代表) FAX:0562-83-9756
業務時間:月~金曜日 午前8時30分~午後5時15分
※水曜日は午後7時15分まで(一部窓口のみ)



東浦町
ホームページ

リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

UD
FONT
by MORISAWA

広報ひがしうらNo.1382は16,000部作成し、1部あたりの印刷単価は33.84円です。