

30代と40代の

女性のための 若返り&美講座！

はじまります！

骨を守り、美しさを維持するために



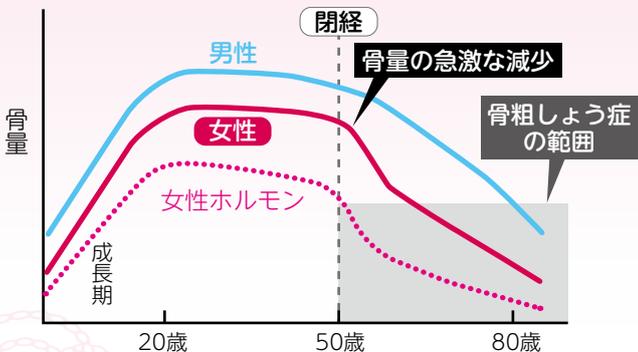
転ばないカラダづくり
丈夫な骨づくりを柱に、
地域みんなで取り組む
「骨折予防プロジェクト」

30代・40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



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、30代・40代になると、骨量が少しずつ低下します。閉経前後の数年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ています。女性ホルモンの活性化は、骨粗しょう症予防に繋がります。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、運動習慣を作ることです。

①初心者編

若さを保つ

女性らしさを磨くヨガ、ストレッチ

- とき 7月22日(金) 午後7時～8時
- 申込み 7月8日(金)午前9時から電話で問い合わせ先へ

②中級編(全2回コース)

さらに美しく

「筋トレでスタイルアップ」& 「美姿勢でコツ骨ウォーキング」

●とき・内容

- ・1回目 骨もスタイルも筋肉なしではつukれない！
「筋トレでスタイルアップ」
8月5日(金) 午後7時～8時
- ・2回目 見たため年齢は姿勢で決まる！
「美姿勢でコツ骨ウォーキング」
8月19日(金) 午後7時～8時



- 申込み 7月25日(月)午前9時から電話で問い合わせ先へ

30代・40代の女性 まずはここから！



【共通事項】

- ところ 保健センター
- 講師 健康運動指導士 尾関 明美氏
- 対象 町内在住で30代・40代の女性
- 定員 15名程度(先着順)
- 料金 無料
- 服装・持ち物 運動ができる服装、ヨガマット(バスタオルでも可)、タオル、水分補給できるもの
- 問い合わせ 健康課 ☎83-9677