

女性のための 若返り&美講座!

美容・運動編



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



骨の成長のピークは20歳前後で、30～40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ています。女性ホルモンの活性化は、骨粗しょう症予防につながります。30～40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・若々しさにつながります。骨を守り、美しさを維持するための美容、運動に関する内容を盛り込んだ講座です。

動いてケアして骨元気 ～ハンドケア&バレトン～

受講料
無料

女性ホルモンとどう付き合っていけばいいのか美容、運動の面から、年齢にあった付き合い方について一緒に学びませんか? 女性ホルモンや骨折予防をテーマに美容・運動についてお話、実践します。女性ホルモンの分泌を促すマッサージやバレトンを実施します。



●とき 12月18日(金) 午後7時～8時30分

●ところ 保健センター

●内容

- ・美容編 エステセラピストによる女性ホルモンの分泌を促すハンドマッサージ
- ・運動編 バレトン

●対象 町内在住、在勤で30～40代の女性

●定員 20名(先着順)

●講師

- ・美容編 日本メナード化粧品株式会社 エステセラピスト
- ・運動編 健康運動指導士 尾関 明美氏

●申込み 10月5日(月)から町公式LINE
予約・申込メニューへ

健康
ポイント
必須ポイント
40
ポイント

「東浦町いきいきマイレージ」のポイントを貯められます!



●問い合わせ/保健センター ☎0562-83-9677

自分の体力を知ろう! 体力テスト

参加費
無料

新体力テストに
チャレンジ!

新体力テストにチャレンジし、現在の自分の体力・運動能力がどれくらいあるか確認してみよう。



●とき 10月24日(土) 午前9時～正午

・受付 午前9時～10時 ・所要時間 約1時間30分(休憩時間含む)

●ところ メディアス体育館ひがしうら

●内容 運動能力テスト(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳びほか)
※スポーツ庁監修項目に準じる

●対象 町内在住、在勤、在学の方または町内スポーツ団体サークルに加入している小学生以上の方

●定員 50名(抽選) ※町内在住、在勤、在学を優先

●主催 町スポーツ推進委員会

●申込み 10月15日(木)午後5時15分までにあいち電子申請・届出システムへ

●問い合わせ

メディアス体育館ひがしうら ☎0562-83-8333

