

女性のための 運動編 栄養・美容編 若返り&美講座!

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

30～40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。

骨を守るための3つのポイント



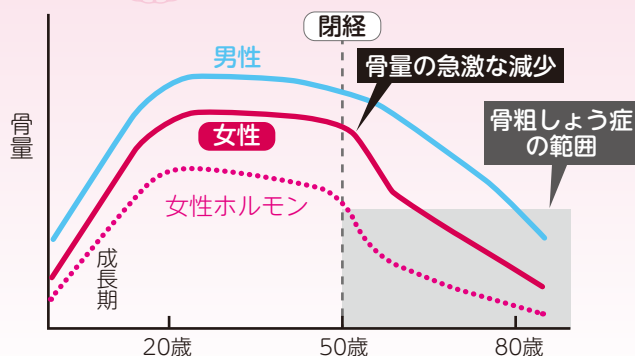
女性の30～40代は、骨の曲がり角

骨の成長のピークは20歳前後で、30～40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ています。

30～40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。

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)

女性ホルモンとどう付き合っていけばいいのか、運動、食事の面から、年齢にあった付き合い方について一緒に学びませんか?

ヨガ、ストレッチ、バレトン®でしなやかさアップ(全3回コース)

1回の参加も!

- とき 10月17日(金)、31日(金)、11月14日(金)
午後7時～8時30分
- 対象 町内在住、在勤で30～40代の女性
- 定員 18名(先着順)
- 講師 健康運動指導士 尾関 明美氏

受講料無料

※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。



体の中からキレイに! 女性ホルモンと食事

参加者には粗品をプレゼント!

骨折予防の食事についての講話やハンドケアを行います。

- とき 10月3日(金) 午後7時～8時30分
- 対象 町内在住、在勤で30～50代の女性
- 定員 16名(先着順)
- 講師 中北薬品株式会社 管理栄養士

受講料無料



共通項目

申込み 8月12日(火)から町公式LINE予約・申込メニューから申込み

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 ☎83-9677

広報 ひがしうら

令和7年8月号 No. 1409
(毎月1日発行)

発行:東浦町 編集:政策課
〒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
開庁(窓口)時間:月～金曜日 午前8時45分～午後4時
※水曜日は午後8時まで(一部の課は予約制)



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.1409は15,560部作成し、1部あたりの印刷単価は35.2円です。