

平成31年度

年代別 女性の健康講座

女性のからだは、ホルモンのバランスに影響されやすいと言われています。
年齢による心身の変化を知り、上手につきあうコツを学びましょう♪
年代別に3つの講座を開催します。
ご自身の年齢に合わせて受講ください。

- 【対 象】 村内在住(住民票が東海村にある)の女性
- * 20～39歳 リフレッシュビューティー講座
 - * 35～49歳 美ボディ講座
 - * 40～59歳 スマートエイジング講座 各先着 25名
- 【会 費】 無料
- 【申込み】 4月12日(金)～17日(水)に東海村福祉部健康増進課
(電話 282-2797)へお申込みください。
- 【その他】 無料の託児サービスがあります。
事前にお申込みください。
※おひとり1講座まで受講できます。

内 容 (全5回)	日 時			会 場	講 師
	リフレッシュ ビューティー (20～39歳)	美ボディ (35～49歳)	スマート エイジング (45～59歳)		
運動教室①② ストレッチ・ヨガ・ペルビック体験	5/7(火) 5/14(火) 13時00分～ 14時15分	5/23(木) 5/30(木) 13時00分～ 14時15分	5/8(水) 5/15(水) 10時15分～ 11時30分	総合福祉センター 「絆」 多目的ホール	リフレッシュビューティー・美ボディ 綿引 晴子 先生(インストラクター) スマートエイジング 古谷田 和世 先生(インストラクター)
調理実習 薬膳を使用した、女性の身体と 心に優しいメニュー	5/21(火) 9時30分～ 13時	5/16(木) 9時30分～ 13時	4/25(木) 9時30分～ 13時	真崎コミセン 調理室	綿引 真理子 先生 (管理栄養士, 国際中医薬膳師)
講話 女性の心身の変化について 乳がんセルフチェック(保健師)	5/28(火)10時30分～ 11時45分			総合福祉センター 「絆」 多目的ホール	美馬 優紀 先生 (大塚製薬株式会社, NPO女性の健康とメノポーズ協会 女性の健康推進員)
運動教室③ セルフカイロプラクティック体験 ※個別施術はありません	6/12(水)13時～14時30分			総合福祉センター 「絆」 多目的ホール	高野 哲知 先生 (高野カイロプラクティック院院長)

お問い合わせ

東海村福祉部健康増進課(保健センター) 健康づくり担当 濱 麻弥, 平野 貴子

電話 282-2797