

子育てママを応援!

骨粗しょう症予防教室

保育つき

(定員あり)

6か月～未就学

ココロもカラダも

美しく保つ自分ケア

日ごろ、お仕事や育児に忙しく、自分の身体のごことは後回しになっていませんか？
そんなあなたのために、さわやか健康体でキラキラ輝き続ける秘密を伝授します！
若い時の生活習慣が将来の健康に大きな影響を与えます。
筋力アップはもちろんですが、実は骨のケアが大事なポイントです。
まだまだ先のことと思わずに、是非この機会に自分の身体を大切に、
骨美人生活始めましょう♪

日時：5月17日(金)・5月20日(月)

午前10時～12時30分(9時半受付)

無料

場所：小金井市保健センター 2階講堂

対象：20～45歳の小金井市在住の女性の方(定員20名先着順)

【日程】

【内容】 ※2日間コース

5/17

(金)

★今が大事！今日からできる「骨美人」への道
講師：石郷岡 規久子 Dr.(小金井太陽病院 整形外科医師)

★女性のカラダにイイネ！の食事
講師：石坂 さえ子 管理栄養士

5/20

(月)

★歯周病と骨粗しょう症～お口美人はカラダ美人～
講師：小金井市健康課 歯科衛生士

★笑ってストレス解消&ココロとカラダを癒すトレーニング
講師：㈱マナウェイ 人気スポーツインストラクター

★これからの自分のために出来ること
講師：小金井市健康課 保健師

【問合せ先】 小金井市福祉保健部健康課 電話 042-321-1240

【昨年度の参加者の感想をご紹介します】

- ・バランスの良い食事、カルシウムをしっかり取るよう心掛けて、適度な日光、適度な運動をするように頑張ろうと思いました。
- ・運動の先生がとても楽しく、リフレッシュできました。また先生のレッスンを受けてたいです。
- ・2日間とも充実した内容で参加して良かったです。日頃、専門家の方のお話を聞く機会はないので、良い経験になりました。
- ・子どもと離れ自分だけのための90分、運動も出来てとてもありがたい時間でした。



お申込方法

4月15日から、E-Mail または 電話で健康課へ、「骨粗しょう症予防教室の申込み」と伝えて下さい。2日間受講できる方が優先となります。

- ①氏名
- ②住所
- ③生年月日
- ④電話番号
- ⑤病歴・服薬等

【保育をご希望の方】

お子さんの名前・生年月日・アレルギー等注意点の有無もお知らせ下さい。保育士との引継ぎのため、9時40分までにご来場をお願いします。

※新型コロナウイルス感染予防のため、中止になる場合がございますのでご注意ください。

電話：042-321-1240

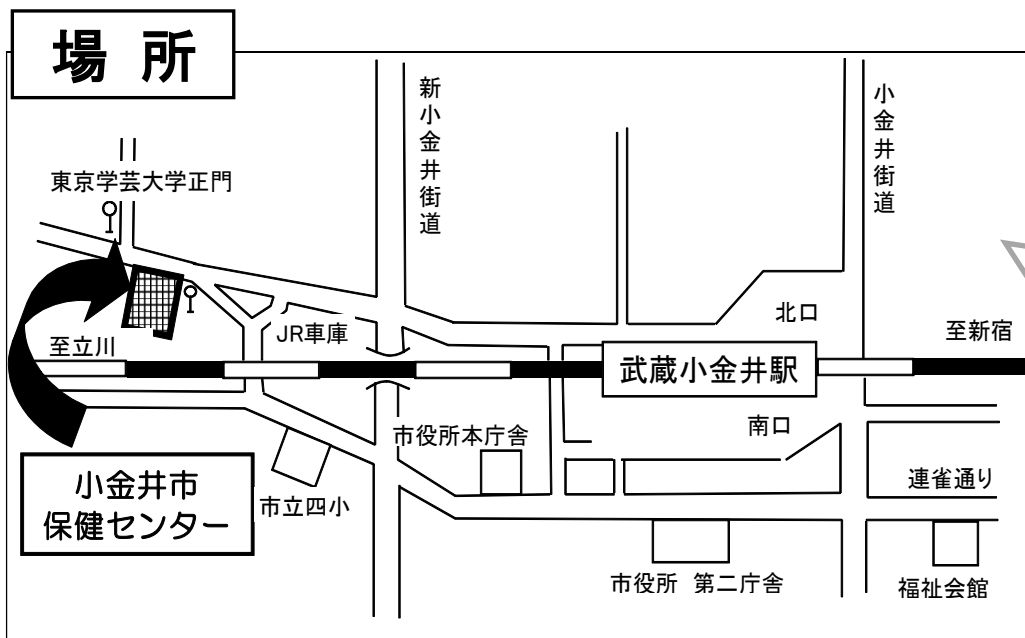
E-mail: s050499@koganei-shi.jp



ご参加ください

自分のカラダを大切にするために
私達と一緒に学びましょう！

場所



武蔵小金井駅北口
5番バス停乗場
京王バス「小平団地行き」
にて約8分
「学芸大学正門前」で下車
目の前が保健センター
です