3月1日～3月8日は女性の健康週間

女性の健康啓発イベント

Women’s Health in Bunkyo

～わたしたちの健康を考えよう～

2025.3.11.TUE-3.12.WED

時　間 10:00-18:00

入場無料
予約不要

会　場 文京シビックセンター1階　アートサロン

女性の健康について学ぶことのできるイベントです。ホルモンやライフステージによって変化する女性のこころとからだの特徴を知り、健康づくりについて考えてみましょう。
女性だけでなく、家族や周囲の方もぜひお越しください！

イベント内容

1 パネル展示
ライフステージごとの女性の健康について正しい情報をご紹介！

2 啓発動画上映
健康づくりに役立つ情報を見て聞いて学ぼう！

3 食事で磨く元気とキレイ
食と栄養コーナー
管理栄養士がアドバイス

4 骨密度測定
かかとの骨に超音波を当て、骨の強さを測定します。

5 血管年齢測定＆ベジチェック
血管年齢・推定野菜摂取量を測定できます

6 乳房触診体験
乳がん等のしこりの触知体験ができます

Bリーグ所属 アルバルク東京のチアリーダーからのメッセージ動画を放映！
マスコットキャラクター「ルーク」のぬいぐるみと一緒に撮影もできるよ！

©ALVARK TOKYO

タイムスケジュール

※パネル展示・乳房触診体験は期間中の10:00～18:00
※骨密度測定、血管年齢・ベジチェックは、混雑時には人数制限を設ける場合があります。

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
3/11(火) 3/12(水)	【10:30-12:30】骨密度測定				【13:30-15:30】骨密度測定		【16:00-17:30】骨密度測定	
	【10:00-18:00】血管年齢測定・ベジチェック							
	【10:00-13:00】食事で磨く元気とキレイ				【14:00-17:00】食事で磨く元気とキレイ			

同日開催|健康教育講演会「若年・大人女性のための骨活のススメ」

日　時 令和7年3月11日（火）13時30分～15時45分
（受付は13時15分より開始）

会　場 文京アカデミー会議室1・2
（文京シビックセンター3階）

定　員 50名（先着順）・無料
※申込：2月10日（月）～3月3日（月）

講　師 医師：東京大学医学部付属病院　老年病科
東浩太郎氏
栄養士：東京家政大学　栄養学部管理栄養学科
岸昌代氏

お問合せ ☎03-5807-1807（文京区保健サービスセンター）

【主催】文京保健所健康推進課｜お問い合わせ　☎03（5803）1231
【協力】アルバルク東京　大塚製薬　（公財)骨粗鬆症財団　日本女子大学（公衆栄養学研究室）明治安田（※五十音順）

印刷物番号：G0224060