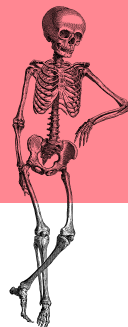


3/1～3/8

女性の健康週間



骨量は10代の成長期に増加し、20代で最大骨量に達します。その後、安定期に推移した後、加齢に伴い減少します。女性は特に生涯を通して骨量を維持する生活が重要となります。この機会に骨粗鬆症予防について学んでみませんか。



入場
無料

骨粗鬆症予防講演会『コツコツ骨活生活』 ～女性はみんな骨粗鬆症予備軍って本当？～

同日開催！女性の健康啓発イベント

Women's Health in Bunkyo

骨密度測定実施中※先着順

3月12日（火）10時～18時

3月13日（水）10時～15時

文京シビックセンター1階アートサロン

日程

3月12日（火）

会場

レクリエーションホール
（文京区役所地下1階）

定員

40名 ※要事前申込

講演プログラム

【医師のお話】13:30～14:30

東京大学医学部附属病院老年病科講師 東 浩太郎 氏

骨粗鬆症についての正しい知識と予防について

【栄養士のお話】14:30～15:00

骨を強くする食事・骨を弱くする食事

【健康運動指導士の実技】15:00～15:40

顔面筋膜リリースでお顔も気持ちもリフレッシュ

骨を強くするフラミンゴ体操



お申し込み・お問い合わせ

03-5807-1807

（平日8:30～17:00）

申込期間：2月15日～3月7日まで／申込は電話か2次元コードで▶



1歳未満のお子様のいらっしゃる保護者の方へ：保育はありませんが、親子で聴講できるスペースを設けています。ご希望の方は直接お電話でお申し込み・お問い合わせください。※人数制限あり