

令和7年度

40～64歳の女性の方へ(高浜市民)

こっぴじん

40代からの骨美人セミナー ～更年期前後の心身の変化を知ろう～

無料

一生を通して、心身に女性ホルモンの影響を受け、
ライフステージごとにかかりやすい病気や症状が変化する女性・・・

「体重が徐々に増えてきた」「肩や首のコリが辛い」「何となく疲れやすくなったな」「イライラする」など、最近ありませんか？

本セミナーでは、忘れがちな骨の健康をはじめ、
心身の健康づくりのコツについて学び、体験できます！

◎日 程 6回1コース
令和7年 10月20日(月)
11月10日(月)
12月 1日(月)

令和8年 1月19日(月)
2月 2日(月)
3月 2日(月)

◎時間
(受付開始 13:15～)
13:30～15:00

◎会場
健康ホール
(いきいき広場3階)

◎定 員 **先着20人**

◎申込期間 令和7年9月16日(火)～10月10日(金)

◎申込方法

下記にある二次元コードからあいち電子申請、
または 健康推進グループへ電話

【留意事項】

運動実技をする回があります。治療中の病気などがあり、
セミナー受講にあたり、心配がある方は、主治医へご相談
の上、お申込みください。

セミナー情報を
市ホームページにも
掲載しています。
下記二次元コードから
ご確認ください。



【申込・問合せ先】 高浜市 健康推進グループ(いきいき広場2階)

電 話 0566-95-9558
月～金(祝祭日除く) 8:30～17:15

あいち電子申請⇒



セミナーのオススメ内容！

①気づき

初回、10月20日は、各種測定を実施予定です。

<測定内容>

野菜摂取度、血圧、体組成、立ち上がりテスト、唾液検査、
内臓脂肪、握力、骨密度、2ステップテスト

(包括連携協定先の明治安田生命保険相互会社の協力で実施します。)

明治安田

②学ぶ

- 【40代から心がけると良い食生活のコツ】
 - 【お顔周りの若さ維持に活かせるお口の健康づくり】
 - 【女性ホルモンと生活習慣病の関係、今後の健康づくり】
- 管理栄養士、歯科衛生士、保健師が講義を担当します。
歯科衛生士と体験する「お口の体操」は、他のセミナーでも好評です！一度、この機会にお試してください♪

③体を動かしてみよう

健康運動指導士と一緒に、運動の実技が体験できます！
運動といっても、難しいものではなく、笑顔で取り組める程度の強度です。
日頃の生活の合間に取り入れやすい運動を実践します。
また、昨年度本セミナーで好評だった「ストレッチ」も一度体験してみてください。



④ふりかえり

同世代の人と日頃の話題を話してみると、
不安だった気持ちが落ち着いたり、
自分もできそうな健康づくりの発見があったり・・・
そんなこともあるかもしれません。

