

令和7年度

# 女性

のための

# セルフケア教室

～元氣とキレイをつくる女性の自分みがき講座～

健康な未来をつくる  
女性応援ランチつき!

- ・保育つき
- ・調理実習あり
- ・参加費無料

**開催日** 2日間参加できる方。先着順、初回の方優先。  
①②は同じ内容です。保育は生後6か月以上から。

① 1日目 5/9(金)

2日目 5/20(火)

※2日目は調理実習付き

女性ホルモンは、女性の健康と深い関係があり、ライフステージにおいては、女性特有の体調不良や更年期、病気の悩みも生じてきます。

家事に育児に仕事に…  
忙しい今だからこそ! 知っておきたい不調に振り回されない、元気になるからだづくりについて学んでみませんか?

② 1日目 10/20(月)

2日目 10/31(金)

※2日目は調理実習付き

**時間** 午前10時から正午まで (受付午前9時30分～)

**場所** 小平市健康センター

**対象** 55歳以下の女性かつ小平市民の方

**定員** 各回20人

**持ち物** 筆記用具・飲み物・フェスタオル・参加カード(お持ちの方)

※1日目は運動のできる服装と靴(スニーカーなど)で参加してください。  
また、骨量測定を素足で行います。

※2日目の調理実習日はエプロン、三角巾、マスクもお持ちください。

※保育つきの方は、お子さんの飲み物(一人で飲める容器に入れたお茶か水)、オムツや着替えなどお子さんに必要なものをお持ちください。



## 内容

- ★健康運動指導士によるリフレッシュできる運動
- ★管理栄養士監修!元気になる、とっておきのレシピでつくる調理実習
- ★骨量の測定など
- ★講話
  - ・更年期、骨、女性特有の病気などのお話(保健師)
  - ・女性が意識してとりたい栄養素と工夫(管理栄養士)
  - ・キレイな笑顔のためのオーラルケア(歯科衛生士)

## 【申込み・問合せ先】

お申込みは市報掲載後、  
右図のホームページから



小平市健康推進課保健指導担当  
小平市学園東町1-19-12(健康センター4階)  
☎042-346-3704(平日8:30~17:00)

