

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

② 1日目 10/20(月)

2日目 10/31(金)

※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?

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)

