



山口市

報道資料

平成31年2月14日

1 件 名	女性の健康づくり教室
2 日 時	<p>【1回目】平成31年3月6日（水）14時～15時50分（受付13時30分～）</p> <p>【2回目】平成31年3月8日（金）14時～15時30分（受付13時30分～）</p> <p>※ 開催時期について</p> <p>厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開することとしています。この一環として、山口市では上記日程に女性の健康づくりを支援するために「女性の健康づくり教室」を開催します。</p>
3 場 所	山口市保健センター（山口市糸米二丁目6番6号）
4 内 容	<p>「楽しく 美しく いきいきと！ ～女性のセカンドステージを考えよう～」</p> <p>ホルモンバランスの変化によって、女性のカラダとココロはどのように影響を受けるのでしょうか。これから更年期を迎える30～50歳の方や、更年期をうまく乗り越えられるか心配な方、今よりもっと元気にいきいきと過ごしたい方、女性特有の生活習慣病（骨粗しょう症等）について知りたい方におすすめの教室です。1回目は専門家による講義、2回目は運動についての実践を学ぶ2回コースです。</p> <p>1回目 医師講義・栄養講義</p> <p>＜内容＞医師講義：更年期の女性のからだの変化、骨粗しょう症について、女性特有のがんや注意したい生活習慣病</p> <p>栄養講義：クイズ形式で楽しく学ぼう！意外な食の落とし穴</p> <p>＜講師＞申神 正子 先生（総合病院山口赤十字病院 第二産婦人科部長） 市管理栄養士</p> <p>2回目 運動実技</p> <p>＜内容＞運動実技：毎日コツコツ！骨量アップ運動</p> <p>＜講師＞澄川 絵里奈 先生（健康運動指導士）</p> <p>対象： 山口市民で、健康づくりについて関心のある女性</p> <p>定員： 2回目：先着30人程度 (※1回目のみの受講も可、2回目は1回目を受講できる方のみ対象。)</p> <p>参加費： 無料</p> <p>託児： あり ※無料、要予約（定員あり）</p> <p>持参品等： 筆記用具 2回目はタオル・水分補給用飲み物（※動きやすい服装でお越しください。）</p> <p>申し込み：1月7日（月）から2月28日（木）までに、山口市保健センターへ。</p>
5 問 い 合 わ せ	<p>山口市健康増進課 健康づくり担当 （担当：福永）</p> <p>TEL 083-921-2666</p>

楽しく 美しく いきいきと!

～女性のセカンドステージを考えよう～



ホルモンバランスの変化によって、女性のカラダとココロはどのように影響を受けるのでしょうか。かつては高齢者の病気と思われていた骨粗しょう症も、最近では女性ホルモンと密接な関係にあることが分かってきました。カラダとココロを見つめなおして、これからの人生を自分らしくキラキラ輝かせましょう。

こんな方におすすめの教室です♥♥

- * これから更年期を迎える30歳～50歳の方
- * 女性特有の生活習慣病(骨粗しょう症など)について知りたい方
- * 骨粗しょう症検診の結果が気になる方
- * 今よりもっと元気にいきいきと過ごしたい方
- * 最近なんとなくイライラして、やる気が起こらない方

	1回目	2回目
内容	<p>【医師講義】</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥更年期の女性のからだの変化 ♥女性特有のがんや注意したい生活習慣病 ♥骨粗しょう症について <p>講師:申神 正子 先生 (総合病院山口赤十字病院 第二産婦人科部長)</p> <p>【栄養講義】</p> <p>『クイズ形式で楽しく学ぼう! 意外な食の落とし穴』</p> <p>講師:市管理栄養士</p>	<p>【運動実技】</p> <p>『毎日コツコツ! 骨量アップ運動』</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ストレッチ、筋力トレーニング <p>講師:澄川 絵里奈 先生 (健康運動指導士)</p> <p>※動きやすい服装でお越しください。 タオル・水分補給用の飲み物をお持ちください。</p>
日時	<p>3月6日(水)</p> <p>14時～15時50分</p>	<p>3月8日(金)</p> <p>14時～15時30分</p>
場所	<p>山口市保健センター (糸米2丁目6番6号)</p>	
対象	<p>山口市民で健康づくりに関心がある女性</p>	
定員	<p>●2回目先着30名 ※1回目だけの参加も可能 (2回目は、1回目も受講できる方が対象です。)</p>	

お申込みは 1月7日(月)～2月28日(木)

★お申し込み・お問い合わせ★

山口市保健センター(市健康増進課)
TEL 083-921-2666

託児も
あります

(両日要予約・定員あり)

