



山口市

報道資料

令和2年1月30日

1 件 名	女性の健康づくり教室
2 日 時	【1回目】令和2年3月4日（水）14時～15時50分（受付13時30分～） 【2回目】令和2年3月6日（金）14時～15時30分（受付13時30分～） ※ 開催時期について 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。
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	「Come On! 私のBeautiful Life!」 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、身体の不調が現れやすくなる30～50歳代の方や、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（がん、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。 1回目 医師講義・栄養講義 ＜内容＞医師講義：「人生100年時代—健康で快適な毎日を送るために今からできること—」 栄養講義：「食事で変わる明日のワタシ！食事で変わるミライの私！」 ＜講師＞高石 清美 先生（総合病院山口赤十字病院 婦人腫瘍科部長） 市管理栄養士 2回目 運動実技 ＜内容＞運動実技：「運動でカラダとココロを元気に！」 ＜講師＞澄川 絵里奈 先生（健康運動指導士） 対象： 山口市民で、健康づくりについて関心のある女性 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。） 参加費： 無料 託児： あり ※無料、要予約（定員あり） 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。） 申し込み： 2月28日（金）までに山口市保健センターへ。
5 問い合わせ	山口市健康増進課 健康づくり担当 （担当：三河） Tel 083-921-2666

Come On!

私の ^{ビューティフル} Beautiful ^{ライフ} Life!



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直して、これからの人生を自分らしくキラキラ輝かせませんか？

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、身体の不調が現れやすくなる30～50歳代の方
- * 女性のがんや骨粗しょう症など女性特有の生活習慣病について知りたい方
- * 自身の健康状態について気になり始めた方
- * 今よりもっと元気にいきいきと過ごしたい方

	1回目	2回目
内容	【医師講義】 『人生100年時代 —健康で快適な毎日を送るために 今からできること—』  ♥更年期の女性のからだの変化 ♥女性特有のがんや検診受診の必要性について 講師：高石 清美 先生 (総合病院山口赤十字病院 婦人腫瘍科部長) 【栄養講義】 『食事で変わる明日のワタシ！ 食事で変わるミライの私！』 ♥気になるカラダを整える食事 講師：市管理栄養士	【運動実技】 『運動でカラダとココロを元気に！』 ♥ストレッチや筋力トレーニング 講師：澄川 絵里奈 先生 (健康運動指導士)  ※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。
日時	3月4日(水) 14時～15時50分	3月6日(金) 14時～15時30分
場所	山口市保健センター（糸米二丁目6番6号）	
対象	山口市民で健康づくりに関心がある女性	
定員	●2回目先着30名 ※1回目のみの参加も可能 (2回目は、1回目も受講できる方が対象です。)	

★お申し込み・お問い合わせ★

申し込み：2月28日(金)まで
山口市保健センター（健康増進課）

TEL 083-921-2666
FAX 083-925-2214

託児も
あります

(両日要予約・定員あり)

