

# 40代から輝く☆ 女性になるころとカラダ講座

日時

内容

講師

3月9日  
(月)  
13:30  
~15:30

- 骨密度測定(希望者)
- どうやって乗り切る?  
ころとカラダの 変化の時  
~専門医からのメッセージ~

保健センター 保健師

東京医科歯科大学大学院  
医歯学総合研究科  
女性健康医学講座  
寺内 公一 准教授



- カルシウムたっぷりメニュー  
~試食つき~

保健センター  
管理栄養士

3月16日  
(月)  
13:30  
~15:30

- 40代からの心とカラダづくり
- フェイスストレッチングで  
たるみ予防&美しい口元

女性の健康支援のためのNPC  
法人 HAP  
宮原 富士子氏

フェイスストレッチング協会エ  
グゼクティブディレクター  
清水 則子氏



対象：64歳までの女性区民(在勤含む)

定員：30名

参加費：無料

時間：：13時30分~15時30分

場所：高円寺保健センター講堂(裏面に地図あり)

杉並区高円寺南3-24-15

申込み：電話で03(3311)0116(先着順)

