

～まだ早いと思いませんか？～

# 30代だからこそ考える女性の健康貯金

女性は、自分の世代にあった健康づくりを心がけることが大切です。

30代は女性にとって絶好のコンディションを整える時期なので、この時に自分の健康貯金をたくさん蓄えておくことが大事です。健康長寿を謳歌したいあなたにとって必ず役に立ちます。40代、50代、60代と健康な生活を送るための知恵と技、そして閉経期に起きるであろう出来事や、更年期を過ぎてからの必要なからだづくりを学びましょう。

## 第1回 30代女性に知ってほしい女性の健康づくり講座



▼ 日 時：5月17日(日) 午前10:00～12:00

▼ 講 師：宮原 富士子さん

ジェンダーメディカルリサーチ代表取締役社長

女性の健康支援NPO法人Healthy Aging Projects for Women (HAP) 理事長

日本女性医学学会評議員

日本骨粗鬆症学会評議員

▼ 定 員：先着 40 名

## 第2回 ココロとからだをほぐすピラティス

▼ 日 時：5月30日(土) 午後1:30～3:30

▼ 講 師：永田 京子さん

ちえびら～Change of life～代表

更年期フィジカルケアインストラクター

認定メノポーズカウンセラー

▼ 定 員：先着 20 名

※ピラティス＝体幹の筋肉を整えます。

※更年期ミニ講座があります。



### 《申し込み》

4月15日(水)より

9時から17時まで電話(土日・祭日を除く)にてお申し込みください。

定員になりしだい受付終了いたします。

会 場：男女共同参画センター

(アイレック) アミュービル4F

対 象：女性の方どなたでも

参加費：無料

保育付き：6ヶ月から未就学

各講座先着10名

### 申し込み・問合わせ

清瀬市企画部男女共同参画センター(アイレック)

住所 清瀬市元町1-2-11(アミュービル4階)

電話 495-7002 FAX 495-7008

※アミュービルには駐車場・駐輪場は、ありませんのでご了承ください。

