

40代から輝く☆ 女性になるこころとカラダ講座

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)

