

# 女性の健康と骨粗しょう症予防 ～チェアピラティスで健康づくり～



女性はホルモンの変化などから、骨粗しょう症になるリスクが高いといわれています。この機会に運動と食事の両面から、骨粗しょう症予防に取り組んでみませんか？

## ●日時

令和4年11月30日（水） 10：00～11：30

## ●場所

青葉区役所2階 機能訓練室



## ●対象

青葉区内（宮城総合支所管内を除く）にお住まいの 30～50歳代女性 10名

## ●内容

- ・チェアピラティス（椅子に座って行う運動）の実技
- ・栄養士によるミニ講話

## ●申し込み

令和4年11月7日（月）～ 受付時間 9：00～17：00

※申込締切前でも定員になり次第締め切らせていただきます。

## ●申込先

青葉区保健福祉センター家庭健康課 健康増進係

☎ 022-225-7211（内）6784

### 託児付きの講座になります！

1歳～未就学児の託児あり。ご希望の方は電話申し込み時にお伝えください。

※申込み人数によっては、お断りすることがあります。