

令和7年度

女性のための健康講座 ～今日からできる骨活～

受付開始

2/2(月)

託児

先着9名

※両日ともに

女性は女性ホルモン（エストロゲン）の影響で骨粗しょう症になりやすく、骨の量は20歳頃をピークに少しずつ減少していきます。だからこそ、骨粗しょう症予防は「今」から始めることが大切です。

仕事や家事、育児に忙しくても美しくいたい！

そんな女性に向けた女性の健康を考える講座です。



運動編

骨活×ヨガ～今日からできる骨粗しょう症予防～

日時 2026年2月27日(金) 10:00～11:30

講師 ヨガインストラクター 鉄増 千夏
南保健センター 医師 富安 真紀子

定員 先着30名

場所 南区役所別館 4階 大会議室

その他 高齢者いきいき活動ポイント対象事業
動きやすい服装でお越しください。



薬・栄養編

健康な骨を保つためのコツ

骨健康度測定
できます！

日時 2026年3月3日(火) 10:00～12:00

講師 マイライフ（株）オール薬局

薬剤師 松田昌子

マイライフ（株）オールラボ

管理栄養士 高野裕英

定員 先着30名

場所 南区役所別館 4階 大会議室

その他 高齢者いきいき活動ポイント対象事業

南保健センター(南区地域支えあい課)

広島市南区皆実町1丁目4番46号

ご予約は、電話・HPで



082-250-4108



こちらから
予約は