

## 姿勢が整う

## 骨美人レッスン

食事と運動で骨を強く美しく！

骨粗しょう症予防に役立つレシピの  
調理実演や運動を通して

未来の健康とキレイをサポートします

### 第2部

## 目指せ美姿勢！エクササイズ

骨粗しょう症のお話と運動実演、骨密度測定

### 3月12日 (木)

10:00～11:30  
(9時30分～受付)



会場 ▶ 安芸区総合福祉センター 3階  
大会議室1・2

講師 ▶ 株式会社メディカルフィットネスB-1  
パーソナルスポーツトレーナー  
並河 希実子 先生

安芸保健センター保健師

持参物 ▶ 飲み物・タオル

その他 ▶ 動きやすい服装でお越しください

### 第1部

## 今日からはじめる骨活ごはん

骨粗しょう症予防のレシピ紹介、調理実演と試食

### 3月6日 (金)

10:00～12:00  
(9時30分～受付)



会場 ▶ 安芸区総合福祉センター 2階  
栄養相談室

講師 ▶ すこやか食生活推進リーダー  
安芸保健センター管理栄養士

参加費 ▶ 700円（食材費として）

持参物 ▶ エプロン・マスク・三角巾・手拭き  
飲み物・参加費

●定員は各部とも12名です。対象者は広島市に住む20代～50代の女性ですが、安芸区民優先となります。

●第1部・第2部どちらかのみの参加も可能です。

●お子様の状況により託児を中止させていただく場合があります。ご了承ください。

## お申込み・お問い合わせ

安芸保健センター  
(安芸区地域支えあい課)

お申し込みは電話か広島市ホームページより  
締め切り 2月27日(金)

TEL 082-821-2809

市HP ページ番号1047111

広島市HP  
申し込みフォーム

