

20代～50代の
女性対象

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

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

- 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

