

女性のための健康教室



女性の健康と関わりがある骨粗しょう症！
骨密度の低下は、骨粗しょう症のリスクも高まります。
食生活や運動で、骨の健康を保つ「骨活」をしましょう！

日時と内容

おいしい健康づくり
ポイント対象事業です

3月5日(木) 9:30~11:30

骨粗しょう症を予防しよう！

「やさしいエアロビクス」



内 容: 音楽に合わせて楽しくしなやかなからだづくり

講 師: 山形県エアロビクス協会所属インストラクター 齋藤 奈緒子 氏

「骨・カルシウムセミナー」

内 容: 骨・カルシウムの働き、牛乳・乳製品のメニュー紹介

講 師: 雪印メグミルク株式会社 食育担当



- 対 象 大石田町に在住で20歳以上の女性の方 15名程度
- 場 所 大石田町保健センター
- 参 加 費 無料
- 持 ち 物 動きやすい服装、室内用の靴、飲み物、タオル、筆記用具
- 申込締切 令和8年2月26日(木)

締切日までに下記窓口または電話でお申し込みください。

【申し込み先】

大石田町保健福祉課 保健医療グループ 保健衛生担当

TEL: 0237-35-2111(内線170)

