

報道機関に依頼する事項に○をつけてください

①実施する事業の紹介

②催事等の参加者募集

③催事等の当日取材

報道取材情報（沼津市）

平成31年1月9日（水）発表

名称等	アンチエイジングセミナー ～薬剤師が語る！女性のカラダ～ を開催します
実施日時	平成31年1月27日（日曜日）10時00分～12時15分
場所	沼津市保健センター1階 保健指導室 住所：沼津市八幡町97
担当	市民福祉部健康づくり課 直通 055-951-3480 内線 5352

1 内容

女性の健康に深くかかわる女性ホルモンのほか、ライフステージごとの特徴的な疾患や健康課題を、薬剤師による講話や、健康運動指導士による運動体験、試食体験を通して学び、健康づくりの実践に向けたきっかけづくりを提供します。

開催日時：平成31年1月27日（日）10:00～

会場：沼津市保健センター

対象：35～59歳までの市内在住の女性 30人（現在募集中です）

参加費：20円（傷害保険料）

2 目的・理由

将来を見据えた中で、女性ならではの健康づくりに目を向け、健康に関する正しい知識や習慣を身につけるきっかけとなるよう、美しく年を重ねていきたい方のための講座を開催します。

3 経緯・経過

育児や仕事に忙しい子育て・働き盛り世代は自身の健康管理は二の次にしがちです。

そのため、本課では「女性の健康づくり」をテーマに、女性の健康週間におけるキャンペーン活動や、講演会等を開催してきました。

今回のセミナーもこれまでと同様に、子育て・働き世代の女性みなさんに、自分の体に将来起こりうる変化、日常生活の中で適切な対策、そして変化への備え・心がけなどについて学んでいただく場としてご案内させていただくものです。

4 影響・効果

- ・若いうちから健康に関心を持ち、健康を意識した行動がとれることで、生活習慣病等の疾病予防につながる。
- ・子を持つ親へ働きかけることで、子どもたちの生活習慣改善への波及も期待できる。

5 特徴

- ・ターゲットは子育て・働き盛り世代の女性
- ・託児付きで幼少の子どもと一緒に参加可能
- ・講話だけでなく体験型の講座（骨密度測定、運動、試食等）

アンチエイジングセミナー

～薬剤師が語る！女性のカラダ～

美しく年を重ねたいあなたへ

無料託児付♪
詳しくは
保健センターへ
問い合わせください

[日時] ▶▶ 1月27日(日) 10:00～12:15
(受付 9:15～)

[会場] ▶▶ 沼津市保健センター 保健指導室
(沼津市八幡町97)

[定員] ▶▶ 先着30名 (事前予約制)
※市内在住の35～59歳までの女性

[持ち物] ▶▶ 運動のできる服装、汗拭きタオル、飲み物
参加料20円(傷害保険料)

- 自分の骨の状態を知ろう！無料骨密度チェック
- 薬剤師による講演 カラダをコントロールしている女性ホルモンとは？
- 骨と筋肉を衰えさせない！健康運動指導士による美ボディエクササイズ
- 体の中から女子力アップ！試食体験もあります

申込み・問い合わせに関して

〈申込み先〉

☎055-951-3480

12月25日(火) 8:30～
申込み開始 先着順

沼津市保健センター(健康づくり課)

〒410-0881 沼津市八幡町97

土・日・祝日を除く(8:30～17:00)