

親子で楽しむ



女性の健康力アップ教室

出産を終え、身体の変化を感じていませんか？

ママが元気に輝くために、ちょっと骨活で、自分の健康を見直すチャンス！

日 時 令和6年12月23日(月) 10:00~12:00



対 象 ・定頸後～1歳未満の0歳児を育児中の女性（区内在住）

(参加条件)

- ・運動制限をされていない方
- ・当日に骨粗しょう症検診を受診できる方

※骨粗しょう症の治療中の方、令和6年度骨粗しょう症検診を受診済みの方はご相談ください。

内 容

元気に輝く

骨を知ろう！

保健師によるお話

ホルモンや栄養等、

骨の仕組み、予防について



骨密度を

測ってみよう！

(骨粗しょう症検診)

当日、結果返却

と説明あり



裸足で測定

親子で楽しく

体を動かそう！

健康運動指導士

竹田薫先生による

講話・体操



当日は、脱ぎやすい靴下、動きやすい服装でお越しください！

会 場 中央区役所7階

定 員 先着15名 **参加費** 無料

持 ち 物 健康保険証、水分、タオル

申込期間 令和6年12月2日(月)～12月20日(金)

申込方法 電話または窓口（平日9:00～17:30）

【申込・問い合わせ先】中央区保健福祉センター（地域保健活動）

TEL：06-6267-9968