

女性の元気&キレイ応援イベント

3月1日～8日は女性の健康週間です

開催期間: 3月1日(金)～8日(金) ※3月6日(水)は休館日です

会場: 宇都宮市保健センター(ララスクエア宇都宮9階) ※無料駐車場はありません

3月2日(土)の催し

いつまでも元気&キレイに!

女性の健康力アップ講演会

要申込

女性ホルモンを整えて女子力をキープしよう!

あかの ひろや

【講師】**岡野 浩哉** 先生 (東京都千代田区 飯田橋レディースクリニック院長 医師)

【内容】テレビや雑誌でも活躍する『女性ホルモンのスペシャリスト』による, “閉経移行期～閉経後の女性ホルモンの特徴”や“女性ホルモンを整えるセルフケア”の講話など

【時間】午後2時～4時 【定員】市民100名 【申込】2月4日午前9時30分より開始



医師による 頸動脈エコー検査

当日会場へ

【時間】午前10時～午後1時(定員に達し次第受付終了) 【対象】市民先着100名(午前9時30分より整理券配布)

【内容】栃木県脳卒中啓発プロジェクトの取組みの一環として, 獨協医科大学病院脳卒中センター, 同病院超音波センター, 日本脳卒中協会栃木県支部の協力のもと行います。高血圧や糖尿病, コレステロールの高値, 加齢などで引き起こされる「動脈硬化」を視覚的にみることができる検査です。首元を広く開けられる服装でお越しください。

女性ホルモンを活性化させよう!

骨盤調整エクササイズ

【時間】午前10時30分～正午

【受付】午前10時15分から

【対象】市内在住のおおむね30～64歳以下の女性で, 運動制限の無い人

【定員】先着40名程度



セントラルフィットネスクラブ ララスクエア宇都宮店

スポーツインストラクターにお任せ!

カラダチェック★

当日会場へ

【時間】午後1時30分～4時(定員に達し次第受付終了)

【対象】市内在住の人 先着40名

【内容】筋肉量, 脂肪量, 基礎代謝量の測定とワンポイントアドバイス



女性ホルモンの分泌アップ! ダイエットにも♪

作って食べよう! 簡単美容スイーツ

【時間】午前10時～正午

【対象】市内在住のおおむね64歳以下の女性定員20名

【申込】2月5日 午前9:30から受付開始
(申込締め切り 2月21日)

要申込

お腹の内臓脂肪チェック

当日会場へ

【時間】午前10時～正午/午後1時～4時
(受付は午前11:30までと午後3:30まで)

【対象】市内在住の人

【内容】腹部の内臓脂肪面積と腹囲を測定



栃木県看護協会宇都宮地区支部

当日会場へ

まちの保健室

【時間】午前10時～正午(受付は午前11:30まで)

【対象】市内在住の人

【内容】健康相談, 握力測定, 乳がん自己触診など



ゼビオスポーツエクスプレス ララスクエア宇都宮店

足型測定と最新フィットネスグッズ体験

【時間】午後1時30分～4時(受付は午後3:30まで)

【対象】市内在住の人

【内容】足裏の形の測定とアドバイス
最新フィットネスグッズの体験

当日会場へ

