

～骨からハッピーを～

コツコツ続けて骨美人！

女性ホルモンは40代以降、
急激に減少し、骨粗しょう症の
リスクが高まります。

みたか地域ポイントを
100ポイントプレゼント！

(ポイント取得はアプリかスタンプ
カードどちらか選択可)

骨を守るコツを、運動と食事の
2つの視点からお伝えします ✨

みたか



ポイントの詳細はこちら ↑

会場

三鷹市総合保健センター 多目的室3～5
(三鷹中央防災公園・元気創造プラザ2階)

対象

三鷹市に在住・在勤している40～70歳の女性

講師

管理栄養士・健康運動指導士

日時

令和7年12月8日(月)



受付・体組成測定： 午後1時10分～午後1時50分
講話： 午後1時50分～午後3時30分

第3回は令和8年3月16日(月)に開催します。
※1回のみ参加可能

持ち物

- ・水分補給用の飲み物
- ・動きやすい服装と靴
- ・着脱しやすい靴下（素足で体組成測定を行います。）

申し込み・問合せ

先着順(各30人)

受付フォームからお申し込みください。

11月4日(火)～12月4日(木)

電話：0422-24-8207(受付時間：平日 午前9時～午後5時)

主催：三鷹市 健康推進課 健康診査係

