

～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 ✨



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

第1回: 8月29日(金)

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2回は12月8日(金)、第3回は令和8年3月16日(月)に
開催します。 ※3回のうち、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。

7月28日(月)～8月27日(水)

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

