

# 女性の健康づくり教室(全2回コース)

～女性の健康のために知ってほしいこと～

女性のライフステージごとの健康は、女性ホルモンと深く関わりがあります。意外と知らない女性特有の病気のこと、健康でいきいきと過ごすための食事や運動方法について学びませんか？参加費は無料です。

会 場：丸森まちづくりセンター 大集会室

開催日(全2回コース) 午後 1:30～3:30

①第1回 3月10日(火) ②第2回 3月24日(火)

講 師：合同会社リハビタ 坪田朋子氏(理学療法士) ほか

対 象：町内在住の方(年齢問わず)

定 員：先着50名

持ち物：運動しやすい服装・飲み物

申込方法：電話か QR コードにてお申込みください



【申込先】

丸森町役場保健福祉課

健康支援班 ☎ 51-9903

申込期限 3月 6日(金)まで