



広島県府中市 情報提供
令和5年4月21日(金曜)
健康推進課
電話 0847-47-1310

女性のための応援イベントを開催！

女性ホルモンは骨の守り神～いつかの未来を後悔しないために～

いつまでも女性がいきいきと輝けるまちを目指して、女性のための応援イベントを下記のとおり開催します。

日時：令和5年5月13日(土) 12:30~15:00

場所：府中天満屋2階 (i-coreFUCHU 多目的室・芝生広場)

対象：10~50歳代を中心とした女性

内容：府中市民病院 婦人科医師 牧野郁子先生による公開講座

…女性ホルモンに関連した「骨育」「骨活」についての講座です。(事前予約が
必要です)

府中市民病院 婦人科医師、理学療法士による運動教室

…実際に体を動かして骨の若返りを目指します。(予約は不要でご参加いただけます。)

※詳細は別添のチラシをご確認下さい。

予約先(市民公開講座)：MY府中の『各種予約・申請』から予約、もしくは電話

予約・問い合わせ先 健康推進課 元気づくり係(リ・フレ内)

電話0847-47-1310

「女性ホルモンは骨の守り神」

～いつかの未来を後悔しないために～



日時 2023年 **5月13日** (土)

12:30 ~ 15:00 (開場 12:00)

入場
無料

会場 **府中天満屋 2階** i-core FUCHU
多目的室・芝生広場
(広島県府中市府川町186-1)

対象者 10代～50代を中心とした女性
[思春期世代、妊婦、子育て世代、閉経期 (プレ更年期、更年期)]

多目的室

13:30 ~ 14:30

市民公開講座 (要予約 定員 40名)

【はじめよう！胎児から閉経までの「骨育」「骨活」
～女性ホルモンは骨の守り神～】
府中市市民病院 婦人科医師 牧野 郁子 先生

【骨の若さを保つ食事とは】
府中市健康推進課 管理栄養士

☆予約方法☆

次のいずれかの方法で予約してください。

①府中市公式アプリ「My府中」
各種予約・申請から予約

②予約先へ電話で予約

※託児の必要な方は、電話でご予約ください。
(定員6名・場所：子育てステーションちゅちゅ)

My府中の
ダウンロードは
こちらから↓



iPhone



Android

12:30 ~ 13:30

14:30 ~ 15:00

骨量測定体験会 (定員各 15名)

①12:30 ~ 13:00

※整理券は12時～

②13:00 ~ 13:30

会場にて一括で配付いたします。

③14:30 ~ 15:00

芝生広場

13:00 ~ 13:30

14:30 ~ 15:00

運動教室 (定員各 20名)

【からだを動かせば骨は若くなる】

府中市市民病院 婦人科医師 羽間 夕紀子 先生
府中市市民病院 理学療法士 浅野 友雄 先生

特別な器具や準備は必要ありません。
からだを動かしやすい服装でお越しください。
やってるつもりにならないよう、実体験を少し
お話しします。

いつでもどこでもできる運動を一緒にやっ
てみましょう。お子さんも一緒にどうぞ♪

12:30 ~ 15:00

ブース展示

◆健康チェック ～明治安田生命相互保険会社～
血管年齢測定・ベジチェック

◆骨活のススメ ～(公財)骨粗鬆症財団～
骨の健康に役立つ商品の紹介・サンプリング

◆共催／府中市・府中市市民病院・公益財団法人骨粗鬆症財団

◆後援／府中地区医師会・明治安田生命相互保険会社

◆予約・問い合わせ先：府中市健康福祉部健康推進課 ☎ 0847-47-1310