

3月3日(日)の催し

女性の元気&キレイ応援イベント

～知っておきたい女性ホルモンとからだの話～

おきつ ゆうた

【講師】**沖津 悠太** 先生 (大塚製薬(株)ニュートラシューティカルズ事業部)

当日会場へ

【内容】女性ホルモンと健康に関するミニ講話や女性ホルモンと関係の深い大豆製品・女性の健康に関するリーフレットやサンプルの展示等

【時間】午前10時～正午/午後1時30分～4時

※ミニ講話 午前11時～11時30分/午後2時～2時30分

コツコツ貯めよう! 骨のアンチエイジング 骨げんき! 体操教室



【時間】午後1時30分～3時

【対象】市内在住のおおむね65歳以上の女性で、運動制限の無い人

【定員】25名

【申込】2月7日 午前9:30から受付開始

要申込

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



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



歯科医師・歯科衛生士による 歯・お口・ブラッシングの相談会

【時間】午後2時～4時 (受付は午後3:30まで)

【対象】市内在住の人

【内容】歯科医師、歯科衛生士による歯やお口・
ブラッシングに関する個別相談

当日会場へ



血管年齢チェック

当日会場へ

【時間】午前10時～正午/午後1時30分～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】指先の毛細血管から血管年齢を測定



お腹の内臓脂肪チェック

当日会場へ

【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】腹部の内臓脂肪面積と腹囲を測定



女性の健康に関するパネル展示や リーフレットの配布

期間中、毎日

【時間】3月1日(金)～8日(金) 午前9時～午後4時30分

【内容】乳がんや更年期など女性の健康情報についての
パネルの展示・リーフレットの配布

栃木県鍼灸師会宇都宮支部

気楽セッション

当日会場へ

【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】はりきゅうの疑似体験と解説



お申込み・お問い合わせ先



宇都宮市保健センター (ララスクエア宇都宮9階)

開館時間: 午前9時～午後5時 (入館は午後4時30分まで)

【電話】028-627-6666 ～毎週水曜日・祝日は休館日～

健康で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA