

レディスもじ

「骨粗しょう症の話と骨密度測定」

1/19 (金) 13:30~14:30

◆骨粗鬆症は、長年の生活習慣などにより骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。長年の生活習慣が原因となることから、生活習慣病の1つと考えられています。骨密度測定と症例など専門家の話を聞いて予防しましょう。

《申込み・問合せ先》

093-371-4649

北九州市立東部勤労婦人センター
レディスもじ (休館日: 月・祝日)
〒800-0051

北九州市門司区下馬寄 6-8

<http://kinroufujin-kitakyu.jp/moji/>



レディスやはた

「あなたの腸は大丈夫? 腸を整えて元気な毎日を」

1/26 (金) 13:30~15:00

◆腸内からの健康や美しさー便秘解消はもちろん、腸と心の関係や免疫カアップのカギとなる腸の大切な働きーについて学び、活発にしていく方法を、実技を交えて学びましょう。

《申込み・問合せ先》

093-661-1122

北九州市立西部勤労婦人センター
レディスやはた (休館日: 月・祝日)
〒805-0059

北九州市八幡東区尾倉 2-6-6

<http://kinroufujin-kitakyu.jp/yahata/>



ムーブ

「健康のはなし ~自分を感じてみよう~」

1/27 (土) 10:00~11:30

◆思春期から更年期までの身体の話、心の話、健康の起源について、たくさんのお産を見てきた助産師の先生にお話しいただきます。講義の後は上半身のリンパのめぐりをよくして体スッキリ!セルフケアを学びましょう。

《申込み・問合せ先》

093-288-6262

北九州市立男女共同参画センター・
ムーブ (月~土 9:00~17:30)
〒803-0814

北九州市小倉北区大手町 11-4

<http://www.kitakyu-move.jp/>



共通事項

定員 20名 (先着)

申込開始日 平成29年12月19日 (火) から

託児 【レディス】1才~就学前まで1人200円

【ムーブ】6ヶ月~就学前まで1人500円

お申込方法 ご希望の会場にお電話にてお申込みください。

◆ムーブのみWebサイトでもお申込みできます。



ムーブのfacebookページや各館のホームページでイベント情報をはじめ、いろいろな情報を発信しています。

アクセスはホームページから。みなさまの「いいね!」お待ちしております。