

女性のための「健康づくり応援」講座

毎日を自分らしくイキイキと暮らすには、健康が第一
「女性特有の疾病」・「健康維持・増進」の視点から
ポイントをご紹介します！

2023.7/18(火)

10:00~12:00



第1部:ずっと元気に過ごしたい！

今日から始める健康的なダイエット習慣

第2部:「がん」からわたしの未来を守る

押さえておきたい3つのポイント

- ◆ 会場 生涯学習センター 地下小ホール
- ◆ 対象 女性
- ◆ 定員 40人 (応募多数の場合抽選)

※詳細・申込方法は裏面をご覧ください。

申込締切
6/30(金)
必着



講座詳細HP

MY 定期講座

明治安田生命は「MY定期講座」で、
地域のみなさまのお役に立ちたいと考えています

【申込み・問合せ】

〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7

千葉市生涯学習センター 学習推進グループ

電話: 043-207-5820 E-mail: manabi.kouza@ccllf.jp

〈主催〉千葉市生涯学習センター 〈協力〉明治安田生命保険相互会社

第1部 テーマ:食事面・運動面の双方から健康的なダイエット法を学ぶ

～ずっと元気に過ごしたい!～

監修・制作協力 女子栄養大学出版部
制作 株式会社トーン・アップ

今日から始める健康的なダイエット習慣

- 「栄養素の過剰摂取」が肥満・生活習慣病につながることを知る
- 「低栄養(やせすぎ)」による問題を知り、バランスのよい食事法を学ぶ
- 健康維持にとって筋肉量が重要であることを知り、日頃の筋トレ習慣を身につける

第2部 テーマ:女性特有のがんの現状と、「予防」・「治療」・「費用の備え」を知る

監修 明治安田生命保険相互会社

「がん」からわたしの未来を守る

押さえておきたい3つのポイント

- 女性のライフサイクルと病気の関係を知る
- 子宮頸がんと乳がんについて、専門医の知見から学ぶ
- 治療を支える公的医療保険や費用の備え方を知る



【申込方法】

『往復はがき』または『メール』に、下記の必要事項を明記の上、お申し込みください。

- 【必要事項】 ①講座名「女性のための健康づくり応援講座」 ②氏名(ふりがな)
③年齢④〒・住所⑤電話番号

【申込先アドレス】 E-mail: manabi.kouza@ccllf.jp

【問合せ】 〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7
千葉市生涯学習センター 学習推進グループ
電話:043-207-5820

※携帯電話からメールでお申込みの場合に、センターからの返信が迷惑メールとみなされ、受け取れないことがあります。受信設定をご自身でご確認ください。4日すぎても応募受理の連絡がない場合は、必ずお問い合わせください。

千葉市生涯学習センターのホームページからも、申し込みます。HPの「講座・イベント」からクリックしてお進みください。