

自分のために、  
「学ぼう」「知ろう」



定員

10名

申込締切

2024年

5月 4日 (土)

参加費無料!

## 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ためには、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

### 第一回

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！～  
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

開催日時

2024年5月11日 (土)

10時00分～11時00分 開場時間:9時40分

開催場所

あったかホール

### 第二回

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

「がん」からわたしの未来を守る  
おさえておきたい  
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

開催日時

2024年5月18日 (土)

10時00分～11時00分 開場時間:9時40分

開催場所

あったかホール

#### 〈留意事項〉

- ◎対象：八王子市在住、在勤、在学の18歳以上の方。
- ◎持ち物：筆記用具、メモ帳（任意）。
- ◎申込：あったかホールへ電話、または直接1階管理事務所の窓口にて申し込み。※受付時間10時～17時。

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

注) 参加者が5名に満たない場合は開講いたしません。(開講予定日の7日前には開講の可否を判断し、参加者の方へご連絡いたします。予めご了承ください。)

[新型コロナウイルス感染症対策について]

・あったかホールに入館される際は、入口での手指消毒のご協力をお願いしています。

八王子市北野環境学習センター

あったかホール TEL 042-645-0025