

※どのイベントもお子様同伴可。ただし保育はありません。

3月1日～3月8日
女性の健康週間

特別企画

日野市イオン相互協力・協定事業

ふらっとExercise

エクササイズ
プラス
+ 女性の健康週間

3/5 土
13:00～16:00
最終受付15:00

骨健康度測定も
やります！



3/6 日
13:30～15:00
13:00受付開始

20代から始めよう！骨チェック！

骨粗しょう症を知っていますか？若い人にはピンとこない病気ですが、女性に圧倒的に多く、患者数は年々増加しています。この病気を防ぐには、20歳頃までに骨量を増やし、骨量が減りにくい生活を送る事です。

全身の健康や美しさにもつながる、骨の若さを保つ食事や運動の秘訣を家族みんなで学びに来てください。

- 定員** なし
粗品配布は先着100名まで
- 申込** 不要（直接会場へ）
- 費用** 無料

スタンプラリーで
子どもも大人も、
家族みんなで楽しもう♪



骨ホワイト

3/7 月
10:00～11:00
9:30受付開始

20代～40代
女性に大好評

エクササイズ ふらっとExercise ボディチェック

ふらっとエクササイズをご存知ですか？「運動不足を感じているけどなかなか…」という方のきっかけづくりの教室です。

今回は、握力や長座体前屈等の体力測定をします。自分の体力レベルの把握をして目標設定するのもいいですね！肌年齢測定や骨健康度測定等もできます。春はもうすぐ♪新しいことに取り組んでみませんか？

- 定員** 70名（先着順）
※ただし一部の測定は先着40名
- 申込** 不要（直接会場へ）
- 費用** 無料

買い物ついでに
“ふらっと”行けるね♪



日野市健康課公認キャラクター
ひのた

タニタ食堂健康セミナー

～500kcalのまんぷく定食のコツ～

健康測定機器メーカーであるタニタが考える健康づくり、タニタ社員食堂のコツをお伝えします。

- ・野菜をたっぷり食べるコツ
- ・油を減らして低カロリーにするコツ
- ・塩分を減らしてもおいしさは◎のコツ

- 定員** 200名（事前申込制・先着順）
- 申込** 申込期間：2月17日(水)～3月2日(水)
①電子申請
（日野市HPまたは下記QRコードより）
②電話（健康課 042-581-4111）
③窓口来所（生活・保健センター内 健康課）
※②③は月～金 8:30～17:15
- 費用** 無料

会場 イオンモール多摩平の森
3F イオンホール（JR中央線「豊田駅」北口から徒歩約3分）



ホームページでも掲載中。
3/6セミナーの電子申請の
お申し込みはこちらが便利です。

お問い合わせ 日野市生活・保健センター内
健康課 042-581-4111