

3月1日～3月8日は女性の健康週間  
女性の健康啓発イベント

# Women's Health in Bunkyo

～わたしたちの健康を考えよう～

入場無料  
予約不要

＼ 今年も2日間開催！ ／

女性の健康について学ぶことのできるイベントです！

日時

3月12日(火) 10:00～18:00

3月13日(水) 10:00～15:00

会場

文京シビックセンター1階 アートサロン

女性の健康は女性ホルモンの影響でライフステージごとに変化するため、  
身体と心に起こる変化を知り、上手に付き合うことが大切です。  
女性だけでなく、家族や周囲の方もぜひお越しください。

学ぶ

## パネル展示



ライフステージごとの  
女性の健康について  
正しい情報をご紹介します！

10:00  
11:00

## 啓発動画上映



健康づくりに役立つ情報を見  
て聞いて学ぼう！

12:00  
13:00

## 食とからだチェック▶



チェックシートを使って  
管理栄養士がアドバイス  
(10～12時, 13時～15時)

15:00  
16:00

17:00  
18:00



食とからだ  
チェック

体験する



骨密度  
測定



女性特有の不調に！  
スウェーデン式  
ハンドセラピー体験会



血管年齢  
測定



乳房触診  
体験

10:00	混雑時は 人数制限を 設ける 可能性が あります。			
11:00				
12:00		12:00～13:00		
13:00				
14:00	混雑時は 人数制限を 設ける 可能性が あります。	アロマナースセラピスト による癒しの体験会です。 ぜひお越しください！	終日実施 します。	終日実施 します。
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				

※3月13日(水)は全てのコーナーが15時に終了します。



©ALVARK TOKYO

アルバルク東京の  
選手・チアリーダーからの  
メッセージ動画を放映！  
マスコットキャラクター「ルーク」の  
ぬいぐるみと一緒に撮影もできるよ！



同日開催！

骨粗鬆症予防講演会  
「コツコツ骨活生活」

日時：3月12日(火) 13:30～15:40

会場：レクリエーションホール

(文京シビックセンター地下1階)

定員：40名 ※要事前申し込み

☎ 03-5807-1807 (保健サービスセンター)

(主催)文京保健所健康推進課

(協力)アルバルク東京 江崎グリコ 大塚製薬 骨粗鬆症財団 日本女子大学(公衆栄養学研究室) 明治安田生命(※五十音順)

印刷物番号：G0223048