

# 3月1～8日は「女性の健康週間」です

## 加倉井さおり先生のプロフィール



筑波大学医療技術短期大学部，神奈川県立看護教育大学校卒。

母と子の講座や女性を対象とした心とからだの相談，働く女性向け健康セミナーの企画などを数多く手掛ける。

育児・介護・仕事の両立に悩んだ体験やノウハウを惜しみなく伝えるため，現在は「心とカラダと生き方を整え，自分らしく輝いて幸せに生きること」をテーマに，講演にも力を注いでいる。

著書に「小さなことにクヨクヨしなくなる本」「仕事も育児も！ハッピーママ入門」（ともにかんき出版）がある。

## その他の事業について

会場：宇都宮市保健センター（トナリエ宇都宮9階）

※イベントの内容は予告なく変更(中止)となることもありますので，ご了承ください

事業は全て要申込みです！

### 3月6日(土)の催し

#### フレイル健康教室

時間：午前10時～11時30分【15人限定】

対象：市内在住のおおむね65歳以上の女性

内容：フレイル予防のための講話と運動実技



### 3月7日(日)の催し

#### 赤ちゃんとお母さんのからだ塾

時間：午前10時30分～11時30分【10組限定】

対象：市内在住で，お座りができる0歳児とその保護者

内容：親子でからだ遊び，  
お母さんのための簡単エクササイズ

#### カラダチェック

時間：午後2時～4時【20名限定】

対象：市内在住の20～60歳の方

内容：体組成測定と握力測定，  
運動指導員によるワンポイントアドバイス

#### 歯・お口・フラッシングの相談会

時間：午後2時～4時【①・②ともに6名限定】

対象：市内在住者

内容：①歯科医師による歯やお口に関する個別相談  
②歯科衛生士による口腔ケアに関する個別相談会

## 3月6日 女性の健康力アップ講演会申し込み

下記にご記入の上，宇都宮市保健センター

FAX 028-643-1679 まで送信してください。

フリガナ		年齢	歳
参加者氏名			
住所	宇都宮市	町（町名までで結構です）	
電話番号	（ ）		
ご質問事項	（講師にお聞きになりたいことがありましたら，ご記入ください。）		