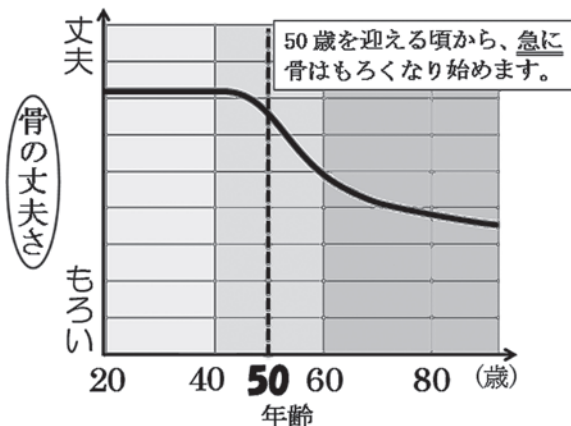


## 平成27年度 骨粗しょう症検診

女性ホルモン分泌量の減少に伴う骨密度の低下により、女性の骨は50歳頃からもろくなります。

骨粗しょう症を発症すると、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。この機会に検診を受け、健康管理にお役立てください。



### 検診日時・場所

8月5日(水)	9:00~11:00	生き活きセンター
8月6日(木)	9:30~11:30	保健センター金木
8月6日(木)	13:30~15:00	保健センター市浦
8月22日(土)	9:00~11:00	保健センター五所川原
8月24日(月)	9:00~11:00	生き活きセンター
8月31日(月)	9:00~11:00	松島会館

対象…満年齢40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性(平成28年3月31日時点)

\*対象者には、7月上旬に受診券を郵送します。

料金…1000円(生活保護世帯、住民税非課税世帯、後期高齢者医療被保険者の方は無料)

申込み…7月24日(金)までに電話にてお申し込みください。その際、希望日と受診券の宛名下に書かれている名簿番号をお知らせください。

申込先…健康推進課 内線2364

## 健康スタイルアップ運動教室

自分なりに、食事や運動に気を遣っているのに、なかなか体重が減らない。健診で毎年何か引っかかってしまう。「運動しなきゃ」「体を動かさなくては」と思っていて、なかなか出来ない。一つでも当てはまることはありませんか。

効果的に、小まめに体を動かすことで、余分な脂肪が燃えるだけではなく、血圧・血糖値・コレステロール値等が改善できます。楽しく、気持ちよく一緒に運動をしましょう。



日時…(受付30分前～)

7月2日(木) 13:30~14:30

7月29日(水) 18:30~19:30

会場…保健センター五所川原

内容…体重・血圧測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

テーマ…ダンベル体操と有酸素運動で全身の引き締めを目指しましょう!

講師…健康運動指導士 鬼武由美子氏

参加費…無料

対象…医師から運動を制限されていない方

定員…40名

持ち物…動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物、健康手帳(お持ちの方)

\*申込み不要。直接会場へお越しください。

\*ケガ等については参加者自身の自己責任となります。

問…健康推進課 内線2364

五所川原市を応援します!!

### 【成人式衣裳新作レンタル&販売会開催中】

成人式対象:平成7・8年早生れの方

- ◆五所川原店限定振袖セットプラン!!◆  
《7大特典プレゼント》  
①前撮りヘアメイク ②前撮り着付け  
③前撮り写真 ④草履バック ⑤シヨール  
⑥当日着付け ⑦当日ヘアメイク

- ◆五所川原店限定記念写真プラン!!◆

五所川原店 ☎ 0 1 7 3 - 3 4 - 8 8 0 8  
営業時間9:00~18:00無休



カウンセリング・レイキヒーリング(エネルギー療法)・ヒプノセラピー(催眠療法)  
—あなた自身の中にある「答え」を探し「自立・自律」のサポートを致します—

エス.ライト.エム

S.Light.M

代表: 瀬川 瑞之(せがわ みずゆき)

☆独立・開業も可能なレイキヒーリング及びヒプノセラピスト資格認定講座も開講しております。

☆HP上の「TOPICS」では、ヒーリング・セラピー情報も逐次掲載しております。ご予約・お問い合わせ(完全予約制・不定休)

☎080-8218-5765 ✉segawa1973@s-light-m.com

〒037-0016 青森県五所川原市一ツ谷505-2 イーストワン201 HP:http://s-light-m.com  
※休業日・セッション中など、お電話に出ることができない場合はご了承ください。

◎ 広報有料広告