



女性の元気 & キレイを応援！！



令和7年3月1日(土) 宇都宮市保健センターで女性の健康イベント開催

女性の健康力アップ講演会 「知っておきたい 女性のからだのホント」

令和7年3月1日(土) 午後1時～2時10分

【内容】女性ホルモンを整える習慣や治療法、骨盤底筋トレーニングについて

※ZOOMによるオンラインでの実施のため、講師は会場に会場にしません

【対象】市内在住の人、市内に通勤している人

【定員】ZOOM 先着45名 保健センター会場 80名

【申込】ZOOM希望の方:2月3日(月)午前9時30分から市HP申込フォームにて受付
来場希望の方:2月3日(月)午前9時30分から電話で受付



ZOOM申込はこちら↑



イーグ表参道 副院長
高尾 美穂

軽食付き

あれもこれも！
欲張りさんにお勧め！

元気 & キレイ パッケージプラン

30～64歳女性向け エンジョイパック

【時間】午前11時～午後2時10分

【対象】市内在住の30歳～64歳までの女性 15名

【内容】★ストレッチポール運動教室／健康ミニ講話

★軽食の提供(女性の体に嬉しいメニュー)

※100円程度徴収いたします

★女性の健康力アップ講演会

【申込】2月3日(月)午後1時30分から市HP
申込フォームにて受付

要予約

年齢制限

申込はこちら→



65歳以上の方向け チャレンジパック

【時間】午前11時～午後2時10分

【対象】市内在住の65歳以上の人で

運動制限のない人 30名

【内容】★膝痛・腰痛 運動教室／健康ミニ講話

★軽食の提供(女性の体に嬉しいメニュー)

※100円程度徴収いたします

★女性の健康力アップ講演会

【申込】2月3日(月)午後1時30分から電話で受付

要予約

年齢制限

若者のための頸動脈エコー検査 (獨協医科大学病院)

【時間】午後1時～3時30分

【対象】市内在住の30歳～59歳までの女性 25名

【内容】医師による頸動脈エコー検査

【申込】2月3日(月)午後1時30分から市HP
申込フォームにて受付

要予約

年齢制限

申込はこちら→



若者のための骨密度測定

【時間】午後1時～3時30分

【対象】市内在住の20歳～59歳までの女性 20名

【内容】骨密度測定

【申込】2月3日(月)午後1時30分から市HP
申込フォームにて受付

要予約

年齢制限

申込はこちら→



裏面もあります→

参加無料

令和7年3月1日(土)宇都宮市保健センターで女性の健康イベント開催

3月1日～3月8日は女性の健康週間イベントです！

女性のカラダに嬉しい
スイーツ試食会

当日会場

【時間】午後1時30分～3時30分(受付15分まで)
【対象】市内在住の人 ※なくなり次第終了
【内容】大豆イソフラボンなど女性の健康づくりに
欠かせない栄養素を使ったスイーツの
試食

まちの保健室
(栃木県看護協会)

当日会場

【時間】午後1時30分～3時30分(受付15分まで)
【対象】市内在住の人
【内容】健康相談・血圧測定・握力測定など



はじめよう! セルフチェック
(ピンクリボンうつのみや)

当日会場

【時間】午後1時30分～3時30分(受付15分まで)
【対象】市内在住の人
【内容】乳がん触診モデルを使った「しこり」を体験
乳がんについてのパンフレット配布

つながりサポート女性支援
(男女共同参画推進センター)

当日会場

【時間】午後1時30分～3時30分(受付15分まで)
【対象】市内在住の人
【内容】生理用品の配布
女性の相談窓口や居場所に関する情報提供

女性の健康応援ブース
(株)大塚製薬)

当日会場

【時間】午後1時30分～3時30分(受付15分まで)
【対象】市内在住の人
【内容】女性の健康に関するリーフレットの配布,
パネル展示

体成分測定
(セントラルスポーツフィットネスクラブ)

当日会場

【時間】午後1時30分～3時30分(受付15分まで)
【対象】市内在住の人
【内容】筋肉量や体脂肪率, 基礎代謝量の測定
測定結果のワンポイントアドバイス

歯科相談
ブラッシング相談

当日会場

【時間】午後1時30分～3時30分(受付15分まで)
【対象】市内在住の人
【内容】歯科医師による歯に関する相談
歯科衛生士によるブラッシングに関する相談会

女性の健康づくりに関する
展示コーナー

期間中毎日

【時間】3月1日(土)～3月8日(土)
【内容】女性の健康づくりに関する
リーフレットの配布, パネル展示

【申込・お問合せ】 **宇都宮市保健センター**

宇都宮市駅前通り1-4-6 トナリエ宇都宮9階(休館日:水曜日, 祝休日)

8:30～17:00(入館は16:30まで) TEL 028-627-6666

※無料駐車場はございませんので, 公共交通機関をご利用ください。

※お時間に余裕を持ってお越しください



主催:宇都宮市