第2回 シニアつどいの場



宮崎県男女共同参画センターでは、 シニアの方々を対象とした「つどい の場」を開催しています。 どなたでも参加できます。皆さんの お越しをお待ちしています。

健康チェック







現在メタボより怖いのはロコモだといわれています。

ロコモとは骨や関節、筋肉の衰えにより歩行や立ち座りなどの日常生活に影響をきたす状態のことです。

健康寿命を延ばすため、ロコモのリスク軽減について学んでみませんか。 気軽にご参加ください。

①健康についての講話 元気なカラダをつくる 骨と食生活 9月16日(金) 10:00~11:00

②骨の健康チェック <u>骨密度測定</u>

※試飲品あり

株式会社明治 管理栄養士

講 師 船津 桃子さん

(協賛:有限会社はまゆう乳業)

会場

宮崎県男女共同参画センター2階 宮崎市宮田町3番46号 県庁9号館



申込・問合せ

宮崎県男女共同参画センター 100985 (32) 7591

※裏面をご覧ください

33333333

新型コロナウイルス 感染拡大防止に関するご案内

宮崎県男女共同参画センターではイベントの実施にあたり、参加者の安心安全のため様々な対策に取り組んでいます。みなさまのご理解ご協力をお願いいたします。

※開催情報に変更があった場合、お申し込みの 皆様には個別にご連絡いたします。

> 最新の情報はセンターホーム ページにて随時ご案内いたし ます.





【駐車場】県庁本館北駐車場 ※満車の場合は係員の指示に従って下さい

お申し込み・お問い合わせ先

宮崎県男女共同参画センター TEL 0985-32-7591 Eメール info@mdanjo.or.jp

FAX 0985-60-1833 ※↓こちらにご記入の上お送りください

お名前	連絡先(電話番号)	年代





だれもが性別に関わりなく、人権が尊重され、その個性と能力を十分に発揮することのできる社会。

そんな男女共同参画社会づくりをすすめる 宮崎県の拠点です。



宮崎県男女共同参画センターでは、

相談窓口を開設しています。

「こんなことで電話しても…」とためらうことなく、まずはお電話ください。

相談室専用電話 0985-60-1822

【受付時間】月 ~ 金曜日 9:00-17:00

土曜日 9:00-16:30

(祝日・年末年始を除きます)

宮崎県男女共同参画センター

〒880-0804 宮崎市宮田町3番46号 県庁9号館

TEL: 0985(32)7591 FAX: 0985(60)1833

