

Women's
Salon

くるり

@わたしのカラダ

QOL(生活の質)低下につながる身近な不安軽減①

骨活 (骨の健康 運動編)

令和7年 **7月27日(日)**

10:00~12:00

会場：**ふくいウイメンズ・オアシス**
(福井県生活学習館2階)

女性は閉経後に骨密度が急激に下がると言われています。
心配になりませんか？ 骨粗しょう症！
骨折のリスクは知っていますか？
そして、自分はどのくらいリスクがあるのかも気になる場所…。

食事や日光浴だけでなく、運動も骨のためには重要らしい。
骨に刺激を与えるような運動って、日常にどう組み込めばいいんだろう？

骨にまつわる不安なことなど、理学療法士さんを囲んで、みんなでお喋り
して、QOL低下に対する不安を軽減していきましょう。

講師&助言：**村上 ゆかり** さん
(理学療法士)

対象：骨に関する悩みや困りごとがある女性
テーマに関心がある女性

内容：ミニ講座&質疑応答含めて参加者みんなでフリートーク
(自分の体を知るセルフチェックもあります♪)

くるり@わたしのカラダの
お申込み



参加
無料

定員
10名

動きやすい服装で
ご参加ください。

女性のためのピアサポートサロン 「Women's Salon くるり」
「ふくいウイメンズ・オアシス」にて毎月開催

「@わたしのカラダ」「@こころ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@おひとりさま」「@ふくい移住者」など身近なテーマを
設定し、ざっくばらんに話し合う場です。自分が語るのはもちろん、聴いているだけでも大丈夫。
参加者同士で、気持ちや経験・情報を分かち合い“ひとりじゃない”って思える時間を一緒に過ごしましょう。

チャイルドルームの
お申込み(要予約)
【料金】300円/人
【対象】生後6ヶ月~6才



ふくいウイメンズ・オアシス



■お申し込み/お問い合わせ■

ふくいウイメンズ・オアシス

(運営：公益財団法人ふくい女性財団)

福井市下六条町 14-1 福井県生活学習館2階

TEL 0776-89-1008 Mail w-oasis@f-jhosei.or.jp



経済的に困りの方に
無償で生理用品を
提供しています

