

イコーラムと中保健センターのわくわくコラボ企画

# ～なりたい私になる講座～

65歳未満の女性  
先着35名

## 第1回

『グッドエイジングな私になりたい』  
2月27日(月) 13:30~15:30  
骨密度測定・体内年齢測定・血流測定など  
私が選ぶ女性として憧れる有名人グランプリ私の  
グッドエイジング術

## 第2回

『カラダ元気な私でいたい』  
3月5日(月) 13:30~15:30  
こんなに違う男女の健康の課題  
女性特有の病気の予防と生活習慣改善法  
アロマセラピー体験

## 第3回

『私らしく心豊かに暮らしたい  
～私のラッキーカラーをみつける～』  
3月13日(火) 13:00~15:00  
カラーアナリスト・フリーアナウンサー  
桶村久美子先生

## 第4回

『若々しい美ポディーになりたい』  
3月27日(火) 13:30~15:30  
エイジング美エクササイズ  
金井真沙美先生(予定)  
简单体力測定・グループトーク

場所：第1・2・4回は、中保健センター講堂（希来里3階）  
第3回は東大阪市立男女共同参画センター イコーラム（希来里6階）

申し込み先：中保健センター072(965)6411

主催 東大阪市健康部中保健センター 共催 東大阪市人権文化部男女共同参画課