



女性の健康週間

毎年3月1日から8日は「女性の健康週間」です。
 女性の体は、女性ホルモンの影響で年齢やライフステージごとに少しずつ変化していきます。こうした変化に寄り添うために、毎日の食事がとても大切です。
 特に女性は骨粗しょう症や貧血になりやすいため、適切な食生活に心がけましょう。欠食や無理なダイエットは栄養バランスの乱れにつながるため、1日3食を基本に、バランス良く食事をしましょう。

骨粗しょう症を予防！

- カルシウムをとろう
乳製品、小魚、海藻、青菜、大豆製品等
- カルシウムの吸収を高める栄養素を含む食品をとろう
・ビタミンD…魚介類、きのこ類等
・ビタミンK…納豆、青菜等

貧血を予防！

- 鉄分をとろう
赤身の肉・魚、レバー、青菜、大豆製品等
- 良質なたんぱく質をとろう
魚、肉、卵、大豆製品等
- 鉄の吸収を高める食品と一緒にとろう
ビタミンC…野菜、果物等

クアオルトコーナー

ウォーキング情報

クアオルトの日ウォーキング

- とき 3月9日 9時～
- コース (集合場所)
長信田里山コース
(保健センター)

日曜ウォーキング

- とき 3月8日、15日 9時～
- コース (集合場所)
琴丘クアの古道コース
(ことおか中央公園入り口駐車場)

秋田犬マサとウォーキング

- とき 3月29日 9時～
- コース (集合場所)
琴丘クアの古道コース
(ことおか中央公園入り口駐車場)

クアオルト運動教室

電話またはQRコードからお申し込みください。



楽しく筋体操教室(10時～)

3月31日 タオル、運動靴、飲み物を持参

共通事項

申込期限：3月26日
会場：ゆめろん
入館料：500円
定員：10人



※クアオルト浴室の使用休止について

温度調整設備の故障により、当面の間クアオルト浴室が使用休止のため、「温泉エクササイズ教室」はお休みします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願ひします。

有効期限の
お知らせ

温泉共通利用券 ▶ 3月31日まで

交換可能なポイントカードをお持ちの方は、期限内にご利用ください。