

「女性のための元気UPセミナー2012in福島」 ～ 正しく知ろうダイエットのこと ～

女性が元気でいきいきと暮らせるよう性差医療センターでは定期的にセミナーを開催しています。今回は、若い女性のダイエットに関することがテーマです。

日本人のやせの問題は深刻になりつつあります。やせればいいことがありそう、きれいになれそうと思われるかもしれませんが、女性のライフステージから見るとダイエットによるやせすぎは危険です。脂肪にも重要な役割があります。多すぎても（肥満）少なすぎても（やせ）健康によくありません。

今回のセミナーでは、ダイエットの問題点をわかりやすく解説いたします。

女性の健康に興味のある方どなたでも参加可能です。若い娘さんをもつお母さん、お孫さんをもつ方も大歓迎です。

—参加は無料ですお気軽にご参加ください—

○日時 平成24年2月29日（水） 午後6時30分～8時

○場所 コラッセふくしま 5階 研修室A

○内容【講演】『若い女性における適正な体重の重要性』

公立大学法人福島県立医科大学附属病院

性差医療センター部長 小宮 ひろみ

【質疑応答】皆さんで語り合いましょう。

○申込方法

定員30名程度（事前申し込み制）

定員となり次第締め切らせていただきます。

下記問い合わせ先にお電話かメールでご連絡いただくか、ホームページから申込書をダウンロードいただきFAXにてお申し込みください。

○申込期限

平成24年2月27日（月）

○申し込み・問い合わせ先

福島県立医科大学附属病院 病院経営課

電話024-547-1821 FAX024-547-1988

ホームページ <http://www.fmu.ac.jp/byoin/index.php>

Eメール seisa@fmu.ac.jp

主催 公立大学法人福島県立医科大学附属病院 性差医療センター

後援 福島市

