

。

7月エクササイズは『腹筋とくびれに効くエクササイズ』

健康お役立ちコラムは『女性と骨編』です

。



7月頭だというのに、暑すぎます！ 気候が変わってきてしまったのか・・・
梅雨なのに、ほとんど雨も降りません。 みなさん、熱中症に注意しましょう！

今月の TOPIX を紹介いたします。

□-----

【7月エクササイズ】～腹筋とくびれに効くエクササイズ（バイシクル）～

身体を大きく動かすエクササイズなので、脂肪燃焼効果も期待できますので、是非実践してみてください。

→エクササイズは[こちら](#) 

.....

【7月健康お役立ちコラム】～女性と骨編～

女性は、男性の3倍脆いと言われております。
元気で丈夫な骨でいるためにしっかり対策していきましょう！
→コラムは[こちら](#)

※『健康お役立ちコラム』は、最新号がアップされると過去のリンク先も最新号と同じ内容に更新されてしまいます。気になったら、ぜひ月内にキャプチャー保存等をおススメいたします。

.....

【今月のLIVE配信予定について】→LIVE配信詳細は[こちら](#)

■ 7/10(木) 11:00～11:30

【事前質問スペシャル】離乳食（後期～完了期）のお悩みに助産師が一問一答！

■ 7/23(水) 11:00～11:30

申請前に知っておきたい！ 保育園・幼稚園・こども園のちがいは？

※会員登録をするだけで、LIVE配信動画の視聴も可能です。

【産婦人科医・小児科医の参考コラム（一部抜粋）】

*産婦人科オンライン

- [10代のうちに知っておきたい妊娠出産のタイムリミット](#)
- [妊娠前の準備に、ワクチンって必要？](#)

*小児科オンライン

- [正しい知識で食物アレルギーを予防しよう](#)
- [健診で心雑音を指摘されたら！～心房中隔欠損の症状と治療～](#)

-----□

女性の健康や出産、子育てのための相談窓口

～『産婦人科オンライン』『小児科オンライン』～

【ご案内】&【新規ご登録】はこちらから



パスワード : 06137103

※「産婦人科オンライン」「小児科オンライン」は、どちらかで一度会員登録いただければ同一の ID で両方ご利用可能です。