

令和8年度

あなたのココロとカラダがヨロコブ時間

# ココロカラダヨロコブ講座



まなぶ

うごく

たべる

\*ランチ付き講座は、受講後にレストランでお召し上がりいただきます

日時	テーマ	内容	定員 参加費
4月13日(月) 10:30～11:30 申込期間 3月30日～4月3日	 若さの秘訣は姿勢から 始めよう!「筋トレ」 会場: BigWaffle 1階会議室	筋肉は活動量が少ないことが原因で落ちてしまいます。筋トレはいつから始めても効果が出ます。健康を維持するために筋トレを始めましょう。	15名 1,600円 (ランチ付)
5月11日(月) 10:30～11:30 申込期間 4月20日～5月1日	 心のモヤモヤをリセット! 楽しく生きるためのセルフケア習慣 会場: BigWaffle 1階会議室	自分のストレスサインに気付くためのポイント、座ったままでできる呼吸法、落ち込んだ時の考え方の切り替え方など、日常のストレスと上手に付き合う方法をお伝えします。	15名 1,600円 (ランチ付)
6月15日(月) 10:30～11:30 申込期間 5月25日～6月5日	 楽しく脳活!! コグニサイズ 会場: BigWaffle 1階会議室	コグニサイズとは、認知課題と運動課題を同時に行うエクササイズで、近年認知症予防として注目されています。脳と体を使ったコグニサイズを楽しく体験します。	15名 1,600円 (ランチ付)
7月6日(月) 10:30～11:30 申込期間 6月15日～6月26日	 疲労をリセット!快眠習慣 会場: BigWaffle 1階会議室	睡眠負債と健康問題との関係について知っていただくと共に、快眠のポイントについてご紹介します。	15名 1,600円 (ランチ付)
8月3日(月) 10:30～13:30 申込期間 7月13日～7月24日	<b>ワークショップ</b> 親子でスマイルワークショップ ～夏野菜のピザ作りにチャレンジ～ 会場: BigWaffle 1階レストラン *小学生の親子対象	楽しく学んで美味しく食べる!親子でピザ作りに挑戦してみませんか?スタッフが生地作りから丁寧にご説明します。旬の野菜をたっぷり使って栄養満点のピザを一緒に作りましょう。	6組 (12名) 2,000円 (ランチ付)
8月10日(月) 18:00～19:00 申込期間 7月27日～8月7日	 ロコチェックから始めるロコモ予防! チューブトレーニング入門 会場: BigWaffle 1階会議室	ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害により移動能力が低下した状態のことです。ロコチェックで現状把握、チューブトレーニング体験でロコモ予防に取り組みましょう。受講者の方にチューブをプレゼント!	15名 600円

(料金は全て税込)

## 申込詳細

きらは会員様は参加費 600 円引きです。

ランチ券は当日限り有効です。

参加取り消しの場合は、前営業日 12:00 までにご連絡ください。

## お問合せ・お申込み

公益財団法人岩手県予防医学協会 健康支援課

TEL 019-638-4886 9:00～16:00 (土・日・祝日を除く)

日時	テーマ	内容	定員 参加費
9月14日(月) 10:30～11:30 申込期間 8月24日～9月4日	<b>【検査付き】</b> 数値で確認「減塩チャレンジ」① 推定塩分摂取量測定(検査付き) 会場: BigWaffle   階会議室	脳卒中の原因となる高血圧。血圧のことを正しく知り、高血圧改善のポイントを学びます。当日は推定塩分摂取量測定を行い、自分がとっている塩分量を確認します。次回の講座で検査結果を説明します。	15名 2,000円 (ランチ・検査付)
10月19日(月) 10:30～11:30 申込期間 9月28日～10月9日	数値で確認「減塩チャレンジ」② 推定塩分摂取量測定の結果説明 会場: BigWaffle   階会議室	減塩しているつもりだけど実際はどうか? そんな疑問にお答えします。普段の食事のできる小さな工夫や、続けやすい減塩のポイントをお伝えします。*9月の講座を受講した方は、推定塩分摂取量測定結果をお持ちください。	15名 1,600円 (ランチ付)
11月9日(月) 10:30～11:30 申込期間 10月19日～10月30日	「脱!腰痛」教室 会場: BigWaffle   階会議室	腰痛は日本人の8割が経験します。正しい腰痛の知識を学びながら体を動かして、腰痛予防のセルフケアに取り組みましょう!	15名 1,600円 (ランチ付)
12月14日(月) 13:30～15:30 申込期間 11月24日～12月4日	<b>【ワークショップ】</b> クリスマスケーキを作ろう! 会場: BigWaffle   階レストラン	クリスマスケーキを一緒に作ってみませんか? クリームの塗り方や飾り付けのコツなどをスタッフが丁寧にご説明します。オリジナルのケーキ作りを楽しみましょう!	12名 1,600円 (スイーツ付)
1月18日(月) 10:30～11:30 申込期間 12月21日～1月8日	転ばない体づくり① 「健脚のススメ」 会場: BigWaffle   階会議室	人生100年時代、好きなことをいつまでも、そして健康に働くためにも転ばない体づくりが大切。簡単な体力測定で転倒リスクをチェックし、自宅や職場で行えるストレッチと筋トレに取り組みます。	15名 1,600円 (ランチ付)
1月25日(月) 10:30～13:00 申込期間 12月21日～1月8日	<b>【ワークショップ】</b> 太巻きにチャレンジ! 会場: BigWaffle   階レストラン	ホームパーティーや行楽弁当を華やかにする太巻き。スタッフが巻き方のコツを丁寧にご説明します。作った太巻きはヘルシーランチと一緒にいただきます。	12名 1,600円 (ランチ付)
2月15日(月) 10:30～11:30 申込期間 1月25日～2月5日	<b>【検査付き】</b> 転ばない体づくり② 「食事で健脚づくり」 会場: BigWaffle   階会議室	年齢と共に増えてくる「つまづき」や「転倒」。実は、骨や筋肉の衰えだけでなく食事や生活習慣とも深く関わっています。骨強度測定と転ばない体を保つための食事のポイントをお話しします。	15名 2,700円 (ランチ・検査付)
3月29日(月) 10:30～13:30 申込期間 3月8日～3月19日	<b>【ワークショップ】</b> 親子でスマイルワークショップ ～カムカム餃子作りにチャレンジ～ 会場: BigWaffle   階レストラン *小学生の親子対象	楽しく学んで美味しく食べる! 親子で餃子作りに挑戦してみませんか? スタッフが餃子の包み方から焼き方まで丁寧にご説明します。焼きたての餃子をランチにいたしましょう。	6組 (12名) 2,000円 (ランチ付)

(料金は全て税込)