

運動・食事・メンタルヘルス 毎月1回 あなたのココロカラダがヨロコブ時間

# ココロカラダヨロコブ講座

令和2年度 前期日程

会場: Big Waffle 1階ギャラリーホール

日時	タイトル	内容	定員/参加費
4月16日(木) 14:30～15:30	体組成で自分の体をチェック！	体重、筋肉、脂肪量を測定。さらに普段の生活習慣の状況から、健康的な体重を算出。保 4月の講座は新型コロナウイルス感染予防のため中止とします。 ※コロナ拡大状況により中止する場合があります。 【保健師】	10名 500円
5月21日(木) 14:30～15:30	もう悩まない！辛い肩こり ～肩こり予防のストレッチ～	実技を通して肩こり予防のストレッチを身につけましょう。 【健康運動指導士】	20名 500円
6月18日(木) 14:30～15:30	楽しく脳活！！ コグニサイズ	体を動かしながら脳を鍛える認知症予防の簡単エクササイズです。 【健康運動指導士】	20名 500円
7月16日(木) 10:30～13:00	あぶらの上手な活用術！ ～ランチ付き～	なんとなく気になるコレステロールや中性脂肪。あぶらと言っても種類は様々。油の種類、特性、摂り方についてランチを食べながら学びます。 【管理栄養士】	20名 500円 +800円 (ランチ代)
8月22日(土) 14:30～15:30	ちょっとした心がけで改善！ ～腰痛予防のストレッチ～	実技を通して腰痛予防のストレッチを身につけましょう。 【健康運動指導士】	20名 500円
9月17日(木) 10:30～13:00	血管を丈夫にする食事 ～ランチ・尿中推定 塩分量検査付き～	バランスの良い食事を摂ることで、動脈硬化を予防することができます。実際にランチを食べて、普段の食事と比べてみましょう。今回は尿検査で、ご自分の塩分量を測定します。 【保健師】	20名 500円 +440円 (検査料) +800円 (ランチ代)



申し込み期間 / 4月1日～各開催日の一週間前まで

(料金は全て税込です)

お問合せ・お申込み

(公財)岩手県予防医学協会 健康推進課

TEL 019-638-4886 FAX 019-637-1278

