

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 後期日程

会場:Big Waffle1階ギャラリーホール

日時	タイトル	内容	定員/参加費
10月15日(木) 10:30~13:00	あなたの塩分大丈夫? 塩分摂取量を確認 しましょう ~ランチ・推定塩分 摂取量測定付き~	推定塩分摂取量測定で普段の塩分摂取量を知り生活習慣を振り返ります。高血圧予防についての食事のポイントを紹介しします。ヘルスアップランチで適塩を体験します。 【管理栄養士】	20名 500円 +440円 (検査料) +800円 (ランチ代)
11月19日(木) 10:30~13:00	下げたい血糖値 ~食事のポイントを ランチを食べながら~	気になる糖尿病。糖尿病予防の食事のとり方や普段でも簡単にできる方法をランチをとりながら学びます。 【保健師】	20名 500円 +800円 (ランチ代)
12月13日(日) 11:00~13:00	食事で心を 元気にしましょう ~ランチ付き~	食生活の乱れは心と体に影響を与えます。現代人が陥りやすい食生活の傾向と改善するためのポイントをご紹介します。心を元気にする食事を体験します。 【管理栄養士】	20名 500円 +1,100円 (お弁当代) レストランへ移動 して食事
1月21日(木) 14:30~15:30	美姿勢を目指して ~やってみよう 筋カトレーニング~	筋肉は体を動かすこと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。 【健康運動指導士】	20名 500円
2月18(木) 14:00~15:30	園芸療法体験で リラックス ~心も身体もリフレッシュ~	リハビリやカウンセリングにも使われる園芸療法を気軽に組みめるリラックス法としてアレンジしました。気分転換、リラクゼーションとして体験してみましよう。 【臨床心理士】	20名 500円 ペットボトル500ml ストッキング、 装飾用の布等、 持ち帰り用の袋を お持ち下さい。
3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

申し込み期間 / 9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

新型コロナウイルスへの
対応についてはこちら→

