

令和5年度前期日程

ヘルシーランチ付き

ココロカラダ ヨロコブ講座

すこやかに生きる力を
公益財団法人 岩手県よぼういがく協会

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

会場: Big Waffle 1階



日時	タイトル	内容	定員／参加費
5月31日(水) 10:30～11:30 (ランチ11:30～) 申し込み期間 5月1日～5月19日	楽しく脳活！！ コグニサイズ	身体を動かしながら脳を鍛える認知症予防の簡単で楽しいエクササイズです。 【健康運動指導士】	15名 1,300円 (ランチ代含む) ※きさら会員は 500円引き
6月22日(木) 10:30～11:30 (ランチ11:30～) 申し込み期間 5月22日～6月8日	気になる 「コレステロール」「中性脂 肪」改善のポイントは？	動脈硬化の原因となる脂質異常症。脂質異常のことをよく知り、自分でできる改善のポイントを学びます。 【保健師】	15名 1,300円 (ランチ代含む) ※きさら会員は 500円引き
7月20日(木) 10:30～11:30 (ランチ11:30～) 申し込み期間 6月20日～7月6日	こころの健康① ～ストレスとセルフケア～	私たちの身近にあるストレスの問題。ストレスについての基礎知識、自分でできるストレス対処法を学びます。 【公認心理師】	15名 1,300円 (ランチ代含む) ※きさら会員は 500円引き
8月24日(木) 10:30～11:30 (ランチ11:30～) 申し込み期間 7月24日～8月10日	たかが血压、されど血压 (基本編) ～血压を上手にコント ロールする生活習慣～	脳卒中の原因となる高血圧。血圧のことを良く知り、高血圧改善のポイントを学びます。次回講座で尿中推定塩分量測定で改善の効果を確認します。 【保健師】	15名 1,300円 (ランチ代含む) ※きさら会員は 500円引き
9月28日(木) 10:30～11:30 (ランチ11:30～) 申し込み期間 8月28日～9月14日	たかが血压、されど血压 (実践編) ～ランチと検査で 体験しよう～	ランチを体験しながら適塩のポイントを学びます。また、塩分量の目安がわかる尿中推定塩分量測定を行います。 【管理栄養士】	15名 1,740円 (ランチ・検査代 含む) ※きさら会員は 500円引き

(料金は全て税込です)

お申し込みの前にご確認ください

- ※ 参加取り消しの場合は、開催日前日12:00までにご連絡をお願いします。
当日の不参加はランチ代金を請求させていただく場合がございます。
- ※ 申し込みが2名以下の場合は中止といたします。
- ※ 講座日前にお電話でご連絡を差し上げます。
ご連絡が取れない時は、申し込みをキャンセルさせていただきます。

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)