

令和5年度後期日程

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 岩手県よばういがく協会

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
10月26日(木) 10:30～11:30 (ランチ11:30～) 申し込み期間 9月26日～10月12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) ※きらら会員 は500円引き
11月16日(木) 10:30～11:30 (ランチ11:30～) 申し込み期間 10月16日～11月2日	下げたい血糖値 ～ランチで学ぶ 食事のポイント～	放っておくと心配な糖尿病。糖尿病予防のための食事のとり方について日常で簡単にできる方法を学びます。 【管理栄養士】	15名 1,300円 (ランチ代含む) ※きらら会員 は500円引き
12月21日(木) 10:30～11:30 (ランチ11:30～) 申し込み期間 11月21日～12月7日	こころの健康② ～身近な人のこころの 健康を守る～	身近な人のストレスサインに気づくためのポイント、相談にのる時のコツについて学びます。 【公認心理師】	15名 1,300円 (ランチ代含む) ※きらら会員 は500円引き
1月18日(木) 10:30～11:30 (ランチ11:30～) 申し込み期間 12月18日～1月4日	免疫力アップを目指して	免疫って何？免疫の基礎知識と免疫アップのための食事のポイントについて学びます。 【保健師】	15名 1,300円 (ランチ代含む) ※きらら会員 は500円引き
2月15日(木) 10:30～11:30 (ランチ11:30～) 申し込み期間 1月15日～2月1日	生活体力を上げる食事 ～筋力アップを 目指して～	いつまでも元気にアクティブに動ける体のためには筋肉維持や骨粗しょう症予防がポイント。日常で簡単にできる食事のとり方について学びます。 【管理栄養士】	15名 1,300円 (ランチ代含む) ※きらら会員 は500円引き

お申し込みの前にご確認ください

(料金は全て税込です)

※ 参加取り消しの場合は、開催日前日12:00までにご連絡ください。

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。

※ 講座日前には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)