

令和6年度

ココロカラダヨロコブ講座

毎月1回

あなたのココロとカラダが

ヨロコブ時間



まなぶ



うごく



たべる

会場:Big Waffle 1階会議室

| 日時 | テーマ | 内容 | 定員 参加費 |
|--|---|---|---------------------------------|
| 4月25日(木) 10:30～11:30 申込期間 4月11日～4月22日 |  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。 | 10名 500円 |
| 5月16日(木) 10:30～11:30 申込期間 4月24日～5月10日 |  口は健康の入り口 ～健口ライフを目指して～ | 年齢を重ねると歯の状態を含めたお口周りも衰えてきます。些細な衰えを放置すると食べることができなくなったり虚弱につながります。お口の健康を守るための方法を学びます。 | 10名 500円 |
| 6月20日(木) 10:30～11:30 申込期間 5月16日～6月13日 |  高血圧を防ぐ暮らし (基本編) ～高血圧にならない 生活習慣とは～ | 脳卒中の原因となる高血圧。血圧のことをきちんと知り、高血圧改善のポイントを学び、生活に取り入れてみましょう。次回は推定塩分摂取量測定の検査があります。 | 15名 500円 |
| 7月18日(木) 10:30～12:30 (ランチ11:30～) 申込期間 6月20日～7月5日 |  高血圧を防ぐ食生活 (実践編) ～尿検査であなたの 推定塩分摂取量を確認～ | 食卓のヘルスアップランチで適塩を体験しながら、適塩や減塩のポイントを学びます。また推定塩分量測定を行います。 | 15名 1,740円 (参加費+ランチ代+検査料) |
| 8月22日(木) 18:00～19:00 申込期間 7月18日～8月8日 |  姿勢改善に効果的な筋トレ方法 | 体を動かす機会が少ないと筋肉は減少します。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。 | 10名 500円 |
| 9月26日(木) 10:30～11:30 申込期間 8月22日～9月19日 |  こころの健康① ～自分のこころの健康を守る～ | 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。 | 10名 500円 |

(料金は全て税込)

| 日時 | テーマ | 内容 | 定員 参加費 |
|---|---|--|-----------------------------------|
| 10月17日(木) 10:30～11:30 申込期間 9月26日～10月10日 |  もう悩まない！辛い肩こり ～肩こり予防のストレッチ～ | 体験を通して肩こり予防のストレッチを身につけましょう。 | 10名 500円 |
| 11月14日(木) 10:30～11:30 申込期間 10月17日～11月7日 |  こころの健康② ～身近な人のこころの健康を守る～ | 身近な人からのストレスのサインに気づくためのポイント、相談にのる時の対応について学びます。 | 10名 500円 |
| 12月6日(金) 11:00～13:00 申込期間 11月11日～11月22日 |  ワークショップ クリスマスリースサラダを作ろう 会場：BigWaffle 1階レストラン | クリスマスパーティーにぴったりのサラダを作ってみませんか？ヘルシーランチと一緒にいただきます。 | 15名 1,300円 (参加費+ランチ代) |
| 1月16日(木) 13:30～14:30 申込期間 12月6日～1月9日 |  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。 | 10名 500円 |
| 2月13日(木) 10:30～11:30 (ランチ11:30～) 申込期間 1月16日～1月31日 |  検査付 コツコツはじめる骨の健康づくり | 骨折や寝たきりの原因となる骨粗鬆症。骨だけでなく筋肉量も関連してきます。当日は骨強度測定と、骨と筋肉を守る食事のポイントをお伝えします。 | 15名 2,400円 (参加費+ランチ代+検査料) |
| 3月7日(金) 13:30～15:30 申込期間 2月7日～2月21日 |  ワークショップ ヘルシー食材のスイーツで楽しむアフタヌーンティー 会場：BigWaffle 1階レストラン | ヘルシーな食材でスイーツを作ります。アフタヌーンティーで楽しいひと時を過ごしましょう。 | 15名 1,300円 (参加費+スイーツ・ドリンク代) |

(料金は全て税込)

申込詳細

さらら会員は参加費 500 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、前日 12:00 までにご連絡ください。

参加者が 2 名以下の場合は中止のご連絡をします。

お問い合わせ・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)