

令和 7 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

*ランチ付き講座は、受講後にレストランでお召し上がりいただきます

日時	テーマ	内容	定員 参加費
4 月 28 日 (月) 10:30 ~ 11:30 申込期間 4 月 4 日 ~ 4 月 18 日	 楽しく脳活!! コグニサイズ 会場: BigWaffle 1 階会議室	コグニサイズとは認知課題と運動課題を同時に行うエクササイズで、近年認知症予防として注目されています。脳と体を使ったコグニサイズを楽しく体験します。	15 名 1,460 円 (参加費+ランチ代)
5 月 12 日 (月) 10:30 ~ 11:30 申込期間 4 月 18 日 ~ 5 月 2 日	 気になる「コレステロール」 「中性脂肪」改善のポイントは!? 会場: BigWaffle 1 階レストラン	動脈硬化の原因となる脂質異常症。コレステロール高めを指摘されたことがある人も多いのでは?改善のポイントを学びます。	15 名 1,460 円 (参加費+ランチ代)
6 月 16 日 (月) 10:30 ~ 11:30 申込期間 5 月 23 日 ~ 6 月 6 日	 ストレスとセルフケア 会場: BigWaffle 1 階レストラン	怒り、緊張などストレスを感じる場面での対処方法を学びます。	15 名 1,460 円 (参加費+ランチ代)
7 月 18 日 (金) 18:00 ~ 19:00 申込期間 6 月 27 日 ~ 7 月 11 日	 若さの秘訣は姿勢から 始めよう!「筋トレ」 会場: BigWaffle 1 階会議室	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。	15 名 500 円
8 月 4 日 (月) 10:30 ~ 13:30 申込期間 7 月 11 日 ~ 7 月 25 日	 <u>ワークショップ</u> 親子でスマイルワークショップ ~ヘルシーハンバーグで ハンバーガーを作ろう~ 会場: BigWaffle 1 階レストラン	親子でハンバーガー作りに挑戦!食楽良オリジナルのヘルシーハンバーグも手作りします。作ったハンバーガーはランチとしていただきます。	親子 6 組(12 名) *小学生以上 1,460 円 (参加費+ランチ代)
9 月 22 日 (月) 10:30 ~ 11:30 申込期間 8 月 29 日 ~ 9 月 12 日	 腰痛予防のセルフケア 会場: BigWaffle 1 階会議室	腰痛は日本人の 8 割が経験します。正しい腰痛の知識を学びながら身体を動かして、腰痛予防のセルフケアに取り組みしましょう!	15 名 1,460 円 (参加費+ランチ代)

(料金は全て税込)

日時	テーマ	内容	定員 参加費
10月20日(月) 13:30～15:30 申込期間 9月26日～10月10日	 ワークショップ スマイルワークショップ ～スイートパンプキンのハロウィンプレートを作ろう～ 会場：BigWaffle 1階レストラン	ハロウィンを盛り上げるスイーツを作ります。焼きたてのスイートパンプキンで楽しいひと時を一緒に過ごしましょう。	12名 1,000円 (参加費+スイーツ 飲み物代)
11月20日(木) 10:30～12:30 申込期間 10月24日～11月7日	 検査付 たかが高血圧、されど高血圧 (基本編) ～高血圧にならないための生活習慣を身につけよう～ 会場：BigWaffle 1階会議室	脳卒中の原因となる高血圧。血圧のことを正しく知り、高血圧改善のポイントを学びます。当日は、自分の摂っている塩分量がわかる推定塩分摂取量測定を行います。	10名 1,900円 (参加費+ランチ代 + 検査料)
12月4日(木) 10:30～12:30 申込期間 11月7日～11月21日	 たかが高血圧、されど高血圧 (実践編) ～検査結果の解説とランチで適塩を体験！～ 会場：BigWaffle 1階会議室	推定塩分摂取量測定（前回実施）の結果を解説し、高血圧改善の食生活のポイントについて学びます。講座後はレストランで適塩が体験できるヘルスアップランチをお召し上がりいただきます。	10名 1,460円 (参加費+ランチ代)
12月22日(月) 10:30～13:00 申込期間 11月28日～12月12日	 ワークショップ スマイルワークショップ ～花シュウマイを作ろう～ 会場：BigWaffle 1階レストラン	食卓良でも人気のメニュー『花シュウマイ』を作ってみませんか？調理師が包み方のコツを教えます。作ったシュウマイと一緒にヘルシーランチの体験も！	12名 1,460円 (参加費+ランチ代)
1月22日(木) 10:30～11:30 申込期間 12月19日～1月9日	 転ばないためのセルフケア 会場：BigWaffle 1階会議室	好きなことをいつまでも、そして健康に働くためにも転ばない体づくりが大切です。簡単な体力測定で現在の転倒リスクをチェックし、自宅や職場で行えるストレッチと筋トレに取り組みます。	10名 1,460円 (参加費+ランチ代)
2月5日(木) 10:30～11:30 申込期間 1月9日～1月23日	 免疫力UPを目指して 会場：BigWaffle 1階会議室	免疫って何？どんなことを意識するといいんだろう？食事のポイントと合わせて学びます。	10名 1,460円 (参加費+ランチ代)
3月9日(月) 10:30～11:30 申込期間 2月13日～2月27日	 検査付 食べて備える100年ライフ 骨粗鬆症予防 ～骨測定検査とランチで体験～ 会場：BigWaffle 1階会議室	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の減少も要因の一つです。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 2,560円 (参加費+ランチ代 + 検査料)

(料金は全て税込)

申込詳細

きらら会員は参加費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、前営業日12:00までにご連絡ください。

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)