

子育て・働き盛り世代の方におすすめの講座

運動プログラムについて：食後2時間以内は実施出来ません。妊娠中の方は参加出来ません。

タイトル	内容
運 動	
筋肉革命 ～時短トレーニングで結果を出す～	ややきついと感じるくらいの高強度の運動20秒間、休憩10秒間、合計8回繰り返し、筋力・体力アップの効果を高めます。
スロトレ	姿勢、骨格を呼吸法で整えて下半身を引き締め、体幹力もアップして美ボディを目指すエクササイズ
コツコツ骨太体操 (骨粗しょう症予防)	骨に刺激を与え、骨粗しょう症を予防・改善するための体操
ロコモ予防体操	関節などへ過剰な負担をかけず、筋力を鍛えると同時に バランス能力を高める運動
栄 養	
～成長期必見！～ ジュニア世代のための 『朝ごはんセミナー』	朝ごはんを食べるといいことだらけ。特に成長期の朝ごはんのとり方は、子供の将来の可能性を大きく変えます。学力や体力に差をつける朝ごはんの食べ方やポイントを楽しく解りやすく学ぶ、管理栄養士による食の講座です。
お袋の味から学ぶ 「手作り料理」の良さ ～少しの工夫と短時間で～	子供から大人まで、手作りの料理を食する機会が減っている現代において、改めて家庭料理、手作りの良さを栄養学の視点からだけではなく、心の健康や子供の心身の成長との関係について学びます。無理なく行動変容ができるような内容、さらに明日から実践できるアイデアなどを提供しながら、より良い食生活へと導きます。
～未来のアスリートのための～ 基礎から学ぶ 『スポーツ栄養セミナー』	ジュニア期のうちから正しい食事をする事は、アスリートとしてパフォーマンスアップのために重要な要素です。食事が大切なのは分かっているけど、どうしたらよいか分からない。そんなジュニア・アスリートの保護者や指導者のための、基礎から学ぶスポーツ栄養セミナー。
子供の野菜嫌いを考える	食事の栄養バランスを気を付けたいと思っても、子どもの野菜嫌いに困っているお母さんが多いと思います。どのようなことを心掛けていったらいいのか、乳幼児の食で大切なこととお話します。お母さんの食事の見直しにも繋がります。
「悩まない離乳食のポイントは ママの食事」	お子さんの離乳食を頑張るあまり、ママの食事がおろそかになりやすい時期です。離乳食をスムーズに進めていくには、ちょっとしたポイントがあります。ママのバランスの良い食事と、離乳食を簡単に進める方法をお伝えします。
保 健	
がん検診のメリット・デメリット	がん検診を受けたいと思っても、実はわからないことが多いですよね？ご自身やご家族の健康のために、各検診について理解した上で受診できるよう、検査内容や受診のメリット・デメリットについてお話します。
妊娠・出産と一緒に考える骨ケア	骨粗しょう症には、女性ホルモンの分泌の変化や、生活習慣が大きくかかわってきます。妊娠・出産を経ていつまでも丈夫な骨を保つ種のヒントについてお話します。
女性のための健康講座	女性の体は、思春期から成人期、更年期、高齢期…と変化をしていきますが、そこには女性ホルモンが大きく関わっています。それぞれの時期の体の変化や、月経前症候群・更年期障害といった問題と対策について知り、ホルモンの影響と上手につき合っていくポイントを学んでみませんか？
睡眠と休養 なぜ身体を休めなきゃいけないの？	長時間通勤やシフト勤務、夜型生活など、現代は睡眠不足の危険が身近に溢れています。睡眠不足や睡眠障害といった休養不足は、注意力の低下や抑うつ症状を引き起こすなど、心と体に悪影響を及ぼします。身近な生活習慣である睡眠に目を向け、質の良い眠りと休養を得るヒントを学んでみませんか？
みんなでけんこう☆からだづくり！ ～生活習慣改善教室～	子どもの成長・発達には大人の日常的な関わりがとても大切です。子どもたちと健康的な生活を送るためのポイントについて、最新の知見を取り入れながらわかりやすくお話します。
歯 科	
親子でピカピカ☆健口歯育て	お口の健康ってとっても大事！口腔環境が全身の健康に影響することを知っていますか？子どもも大人も、家族みんなに役立つ健口についてのヒントがいっぱいの講座です。
生活習慣病予防について	
タイトル	内容
保健・栄養	
血糖値が気になるあなたへ 『食で改善！糖尿病セミナー』	血糖値や糖尿病が気になる方、食事を何とか改善しなくてはと思ってはいるものの、なかなか出来ない、何からしたら良いのか分からない…。そんなあなたに、効果的な食生活改善のアイデアをお伝えします。
骨粗しょう症予防 ～私達ができる6つのこと～	骨粗しょう症がどのような病気で、防ぐためにはどのようにしたらいいのか、いつまでも健康で元気であるために、食事や生活に気をつけたいポイントをお話します。高齢者ばかりでなく10代からの予防が大切です。
コレステロール、中性脂肪、 体脂肪が気になるあなたへ	コレステロール、中性脂肪、体脂肪が気になる方、食事を何とか改善しなくてはと思ってはいるものの、なかなか出来ない、何からしたら良いのか分からない…。今日から実践できる食生活改善のアイデアをお伝えし、改善計画を各自で立てます。
血圧の気になる方へ (減塩しましょう)	血圧が気になる、減塩の必要性はわかっている方、実際にどのくらい塩分を摂っているかを検証し、食品中の塩分量を知り、減塩の工夫を学びます。

シニア世代の方におすすめの講座

運動プログラムについて：食後2時間以内は実施できません。妊娠中の方は参加出来ません。

タイトル		内容	
保 健			
熱中症について学ぼう		熱中症の予防対策が必要なのは、屋外で活動する時だけだと思いませんか？実は、自宅など室内での熱中症発生割合は全体の約40%！直射日光も当たらない室内で、なぜ熱中症になるのでしょうか？熱中症のメカニズムと予防・対策法をご紹介します。	
毎日コツコツ丈夫な骨づくり		ちょっと転んだだけで腕や足を骨折！そんな経験がある方もいるのでは？年齢と共に減少していく骨量を、いかに維持していくかが大切なポイントです。今日から丈夫な骨づくりに取り組んでみませんか？	
ロコモティブシンドロームから考える転倒予防		ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）の原因や症状をわかりやすく解説し、だれもが寝たきり状態にならないために、日常生活の中で実践できるロコモの予防法をご紹介します。	
栄 養			
動くにつらいのは歳のせい？～低栄養を考えたことはありますか？～		肥満や生活習慣病が問題となる一方で、高齢期では、主にタンパク質の摂取不足による低栄養が問題となるケースも増えています。低栄養状態は、老化が促進され、日常生活に支障をきたし、介護の必要度も上がります。まだまだだと思っている方にも聞いてもらいたい講座です。	
『食事で脳を活性化！認知症予防セミナー』		社会問題ともなっている認知症の増加。脳の機能と食事は密接に関わっています。ご自分やご家族のために、認知症予防の工夫や脳を活性化させる食事のポイントを楽しく解りやすく学ぶ、管理栄養士による食の講座です。	
食事で防ぐロコモティブシンドローム		加齢により骨・関節・筋肉などに支障をきたし、要介護リスクが高まるロコモティブシンドローム、とくに筋肉量が減少するサルコペニア。健康寿命を脅かすそれらを防ぐ食習慣についてお話しします。	
筋肉低下を防ぎましょう		筋肉を減少させないように、積極的に運動する高齢者が増えていますが、運動だけでは筋肉低下は防げません。筋肉低下を防ぐための食生活、食事をするタイミングについて学び、効率の良い筋肉増強を目指します。	
歯 科			
よく噛んでしっかり食べて健康長寿！		「健康長寿」はお口の健康から。よく噛んで脳も生き生き。お口を清潔に、口やのどの筋力をアップする構音訓練、「お口の体操」やストレッチで「食べる機能」を高めましょう。おいしく安全に食べて元気に、笑って楽しく健康寿命をのばそう。	
運 動			
テーマ	タイトル	だんだん	内容
筋力アップ	簡単！らくらく筋力アップ&脳トレ	★	生活の中にある動きをもとに身体を動かし、姿勢改善&筋力アップをめざす体操
	転倒予防体操&脳トレ	★	すり足を改善するための、下肢筋群と体幹の筋力トレーニング
	足腰元気体操&脳トレ	★	衰えの気になる足腰の筋力強化を目的とした体操
	いきいき健康三体操		筋力アップ、認知症予防、口腔機能の向上を図り身体全体の健康を向上させる
ヨガ	イスで簡単ヨーガ		椅子に座ったままでできるヨーガ
ダンス	座ってエアロビクス♪		椅子に座ったままで、リズムに合わせて行う有酸素運動と筋力トレーニング
	歌いながらシニアエアロ		美空ひばりやその他懐かしい歌に合わせた筋力トレーニングや体操

★マークは、だんだん活力アップ体操（3分半）が含まれます。

どなたにもおすすめの講座

タイトル	内容
保 健	
健診結果の見方と対策	“健診の結果票は、見ても意味が分からないから見ない”は、もったいない！自分の体を知るチャンスを逃さず、健康を維持するためにも、健診項目や数値からわかる健康状態、生活習慣病を予防する方法について知っておきましょう。
たばこが及ぼす健康への影響とは	たばこは喫煙者本人だけでなく家族や友人、職場など周りへの健康被害を与えることはご存知ですか？紙巻たばこ以外にも加熱式たばこや電子たばこなど種類もさまざま。身体への影響や病気のリスクなどを、最新の情報を交えてお話します。
栄 養	
うまみの足し算は、おいしさのかけ算	甘味、酸味、塩味、苦味に続く5番目の基本味であるうま味。うま味は、出汁だけでなく、様々な食材に含まれています。うま味を利用することで、料理のおいしさが倍増するだけでなく、減塩や低脂肪にもつながることをお伝え致します。
腸活で美肌と健康を手に入れよう！	便秘やおなかのハリなど気にしたり、腸活に興味を持つ人は多いのでは？腸の健康は、生活習慣病等の体全体の健康や、脳の働きにも影響があります。食事の大切さと具体的にできることをお伝えします。
アンチエイジングのカギは食にあり ※簡単な料理デモ付き！	いつまでも若くいたいと願う方はたくさんいますが、見た目ばかりに気を取られ、食事を二の次にする場合も多く見られます。体は口から食べる食品から出来ていること、食べる物次第で若さもある程度保つことができることを紹介します。
食選力で身体リフォーム	食事について、質・量・時間の選択によって身体が変わることを考えてもらう機会にすること。今日からの選択によって1年後、10年、20年後の自分が作られていくことをお伝えします。
食材の質について考える ～有機栽培・オーガニック食品のメリットとは～	有機野菜、無添加料理など、自然な食を求める方がふえています。それらのメリットは何処にあるのかを考えます。
どんな油がよいの？ 様々な油の特徴と油の選び方	「体によい油」などと様々な油が注目されていますが、どの油がどのように体に良いのか。それぞれの特徴を知り、結果的にどう選び、食生活の中で活かすのかを知ります。
食品添加物は良い？悪い？	加工食品には、様々な添加物が使用されていますが、それらの役割と現状について知ります。また添加物の人体への影響、無添加食品といわれるものがでてきていることの意味などについても考えます。
調味料の食育	お料理、うす味に慣れると、生活習慣病の予防にもつながります。減塩テクニック、減糖分テクニックなど、お伝えします。
『間違いだらけの食の常識』	日頃何となく行っている食習慣に思わぬ落とし穴の可能性が！？たくさん溢れる食情報の中から、本当に自分にとって役に立つものは何なのか？日頃の疑問を解消しながら楽しく解りやすく学ぶ、管理栄養士・糖尿病療養指導士による食の講座です。
魚の缶詰 活用術	青背の魚は、良質のタンパク質・EPA・DHAを豊富に含み、健康のために積極的にとりたい食品です。しかしながら、生臭い、下処理が面倒などの理由で敬遠している方もいるのでは…。さば、いわしなどの魚の缶詰を活用する方法をお伝えします。美味しく簡単にできるレシピも紹介します。
バランス献立の立て方 ～3つのお皿から考える～	食事は「バランスが大切ですよ。」とよく言われますよね。でも、どうしたら「バランス」がとれるのでしょうか？何をどれだけ食べたら栄養のバランスがとれるのかを3つのお皿から考える簡単な方法をお話します。
歯 科	
歯つらつ健口教室	口腔機能の低下は心身全体の健康に影響を及ぼします。噛む力・飲み込む力をつけてお口を清潔に保ち、歯つらつ生活の方法を学びます。
歯ッピー体操で元気をつけよう!!	「かむ、飲みこむ、話す、笑顔」をつくるのがスムーズにできるようになるために、表情筋や舌をトレーニングしていくお口の体操と口腔ケアの方法を紹介します。
おいしく楽しく美しくお口のケアで健康力アップ!	いつまでも元気で若々しく過ごす秘訣は「お口の健康」です。口腔と全身の健康の関わりを理解し、元気な年代からのお口のケアで美しく！口やのどの筋力をつける「お口の体操」やストレッチ、「あいうべ体操」などで口腔機能を高め、笑って楽しく健康力をアップする!
マスクをしたままできるお口の体操でフレイル予防!	近年、早期に、オーラルフレイル（口の衰え）に気づき予防することが、フレイル（全身の衰え）を防ぐと言われていています。輝くシニアであるために、元気な年代からお口を清潔に！「お口の体操」や構音訓練、ストレッチなどで口腔機能を高め、笑って楽しく元気な口でフレイルも予防する。

運動プログラムについて：食後2時間以内は実施できません。妊娠中の方は参加出来ません。

運 動			
テーマ	タイトル	だんだん	内 容
筋力アップ	筋コンディショニング		筋肉の状態を上げ、メインに行う運動のパフォーマンスアップにつなげたり、筋肉・関節の痛み予防・解消につなげるエクササイズ
	代謝アップ		日常生活の中に無理なく取り入れて代謝をアップさせる筋力トレーニングやストレッチ、ウォーキングを行うエクササイズ
	ペットボトルでらくらくダンベル体操		身近にあるペットボトルを利用して行う筋力トレーニング
	ながらトレーニング		日常生活の中で何かをしながらでも行える筋力トレーニング
	走れる身体づくり		ストレッチや筋力強化で、ランニング障害（けが）のない身体づくり
	体幹トレーニング		姿勢を保つことで内臓の働きを健康にし、活動的な体をつくる。また、機能的でコリや痛みのない体をつくる体操
痛みの 予防・解消	腰痛予防教室	★	腰周辺の筋肉をほぐして血行促進させ、周囲の筋肉を刺激する体操
	肩こり予防体操	★	肩周辺の筋肉をほぐして血行促進させ、周囲の筋肉を刺激する体操
	膝痛予防体操	★	膝にかかる負担を減らし、膝周辺の筋肉を刺激する体操
歪み等調整	知って得する！ 正しい身体の使い方		身体が本来持っている機能や正しい動きを身につけるエクササイズ
	骨盤体操		腰痛予防や軽減、内蔵機能の活性化につながる骨盤周辺を動かすエクササイズ
	背骨コンディショニング (腰痛・肩こり予防)		背骨を「ゆるめ」「矯正」「筋力アップ」し、背骨のゆがみを改善するエクササイズ
ストレッチ	血液循環体操		身体ほぐし体操を足先から頭まで行い、全身の血流を整える血液循環体操
	のびのびストレッチング		ゆったりと全身の筋肉を気持ちよく伸ばし、疲労回復や柔軟性を高めるストレッチ
	タオル体操		身近にあるタオルを使用して、いつでも、どこでも気軽に出来る体操
	メディカルストレッチ		痛みの少ないストレッチで心と身体をほぐす体操
	スペシャルMAX美ストレッチ		関節可動域を上げ柔軟性を向上し血液循環を良くしカラダのコリや冷えなど不調を改善する。また心身ともリラックス効果を得ながら体を整え健康でしなやかな美しいカラダをつくるエクササイズ
全身体操	バランスカアップ体操		深層筋群の柔軟性と強化を図り、中心軸を強化する体操
	フットケアと体幹ウォーク		正しい立ち方、歩き方で脚の筋力アップ、脂肪燃焼・美脚効果を狙うエクササイズ
ヨガ	かんたんヨガ		背骨・肩甲骨・骨盤・股関節を丁寧にほぐし、誰でも簡単にできる基本的なポーズで、全身の新陳代謝・血流アップするヨガ
	ストレッチヨガ		滞っていた血流を促し、意識して呼吸することで酸素のめぐりを促すストレッチ
	ゆるYOGAリラックス		呼吸と動きを合わせて行うヨガ
	インナービューティー骨盤ケア		ピラティス・ストレッチなども取り入れ、骨盤を中心に全身のバランスを整えるヨガ
	姿勢すっきり！骨盤ヨガ		骨盤を中心に、全身の歪み・こりを取り本来の健やかな心身の状態と美しい姿勢を取り戻すヨガ
ピラティス	ピラティス		インナーマッスルを意識した初級編のピラティス
ダンス	フラエクササイズ		足やお尻、背中や腕の筋肉をじわーっと使いリフレッシュするハワイアンフラ
	エアロビクスエクササイズ		リズムに合わせて行う有酸素運動
健康講座	災害から考える体力づくり		災害が起きた後の生活は、逃げる体力・物を持ち上げる力など思いのほか体力が必要になります。防災グッズと一緒に体力も備えませんか？
	エコノミークラス症候群予防体操		災害時にエコノミークラス症候群にならないための、講座と予防体操

★マークは、だんだん活カアップ体操（3分半）が含まれます。