

運動講座

No.	キーワード・特徴	タイトル	内 容
1	ストレッチ(1)	メディカルストレッチ	ゆるやかなストレッチで、リラックスしながら心と身体をほぐします。運動習慣のない方や体の硬さが気になる方にも実践しやすいストレッチです。
2	ストレッチ(2) 血行改善	血液循環体操	手や足などを刺激して、全身の血液の流れを整えます。簡単な動きと呼吸で身体が整うので、どの世代にもおすすめです。
3	ストレッチ(3) 筋膜リリース リンパマッサージ	スペシャル MAX 美ストレッチ	関節を広げて、身体の柔軟性 UP。全身のリンパの流れも改善します。しなやかなボディラインをつくり「健康+美ボディ」を目指しましょう。
4	ヨガ(1)	かんたんヨガ	気軽に無理なくリフレッシュできるヨガ。心も身体も前向きになります。
5	ヨガ(2)	イスで簡単ヨガ	イスに座った姿勢で行うことのできるヨガ。ポーズは簡単で効率的。過度な負担をかけず、心身を整えます。
6	ヨガ(3)	ストレス緩和 安眠のための リラックスヨガ	初心者にもおすすめ。腹式呼吸を多く取り入れ、簡単な動きと呼吸を合わせて、繰り返し行います。自律神経を整える効果もあります。
7	腰痛(1)	腰痛予防教室★	腰痛の原因を理解して、腰痛予防を考えましょう。インナーマッスルを鍛え、背骨・骨盤・股関節を動かし、腰に負担のかからない身体作りを目指します。
8	腰痛(2) スタイルアップ 若い世代の女性	腰痛予防教室 ～子育てママらしく スタイルアップ	腰痛予防の体操はスタイルアップにも繋がります。らくらくスタイルアップを目指すためには、身体への負担を無くす良い姿勢が大事であることをお伝えします。そして簡単に実践できる体操を紹介します。
9	肩こり	肩こり予防教室★	肩こりの原因となる、日常の姿勢や体勢を確認します。「知識」と「身体感覚」両方を身につけ、意識の向上、予防、改善につなげましょう。
10	腰痛・肩こり 背骨のゆがみ改善	背骨コンディショニング	背骨を「ゆるめ」「矯正」「筋力アップ」し、背骨の歪みを改善するエクササイズです。腰痛・肩こりをはじめとした体の不調の解消を目指します ※床にうつ伏せになります
11	骨盤のゆがみ改善 おなか引き締め	骨盤体操	骨盤をゆるめ、支える筋肉を意識して、筋力トレーニングとストレッチを行います。腰痛予防や軽減、内臓機能の活性化にもつながります。ぽっこりおなか・下半身太りが気になる方にもおすすめです。
12	骨粗しょう症予防	コツコツ骨太体操	骨の強さは20代をピークに横ばいをたどり、中年期以降下り坂となります。骨粗しょう症についての基礎知識を学び、予防に必要な運動を体験しましょう。

No.	キーワード・特徴	タイトル	内 容
13	ロコモ予防体操(1)	筋力アップは活力 up! 筋肉は裏切らない	筋肉の衰えは、30代には始まっています。できるだけ、早いうちから、ロコモ・筋肉基礎代謝などについて学び、健康的な体作りを目指しましょう。
14	ロコモ予防体操(2)	後ろ姿 アンチエイジング	姿勢・立位・歩行が衰えていく「ロコモ」の原因と対策について、年代ごとの体の変化とあわせて学びます。日常生活で取り入れられる体操や歩行時のポイントも紹介します
15	正しい動きを 身に着ける	知って得する! 正しい身体の使い方	正しい重心の確認、足裏体操、骨盤体操、歩き方などを学びます。身体が本来持っている機能を知って、正しい動きを身につけましょう。
16	筋力アップ(1)	筋コンディショニング	筋肉の状態を整えると、運動のパフォーマンスアップや関節・筋肉の痛みの予防・解消につながります。大きな負荷をかけることなく、気持ちよく筋肉を動かすので、運動に慣れていない人でも簡単にできます。
17	筋力アップ(2) 代謝アップ	代謝アップ	代謝を上げる筋力トレーニング・ストレッチ・ウォーキングを身につけ、疲れにくく、痩せやすい体を目指しましょう。日常生活の中に無理なく取り入れられます。
18	筋力アップ(3) ゆるやか	スロトレ	筋肉の緊張を維持しながら「ゆっくりと動作する」トレーニングです。軽い負荷で筋力トレーニングの効果を期待できます。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、美しい身体を目指しましょう。
19	筋力アップ(4) 自宅で簡単	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」を利用します。自宅でも取り入れやすいので、筋肉トレーニングを手軽に習慣化したいかたにもおすすめです。
20	筋力アップ(5) ながらトレーニング	ながらトレーニング	日常生活の中で「何かをしながら」行えるトレーニングです。筋肉トレーニングが、必要だと分かっているけどなかなかできないという方にもおすすめです。
21	筋力アップ(6) ランニング	走れる身体づくり	ランニングを行っている方やランニングを始めようとしている方におすすめです。ランニングは手軽に行える運動ですが、走り方や身体の状態によっては「障害」や「怪我」が起きてしまいます。ストレッチや筋力強化で、障害・怪我のない身体づくりを目指します!
22	筋力アップ(7) 体幹	体幹トレーニング	体幹には、姿勢を保つ骨格や生命に必要な臓器があり、手足を動かすより所でもあります。体幹のバランストレーニングで良い姿勢を保ち、内臓の働きを健康にして、活動的な体をつくりましょう。
23	筋力アップ(8) ややきつい	筋肉革命 ～時短トレーニングで 結果を出す	「ややきつい」と感じるくらいの強度の運動を20秒、休憩を10秒、これを合計8回繰り返し、筋力・体力アップの効果を高めます。

No.	キーワード・特徴	タイトル	内 容
24	エクササイズ	座りすぎに要注意！ 簡単リセット エクササイズ	「在宅勤務」「デスクワーク」「外出が減り家にこもりがち」などで、長時間座りっぱなしになっていませんか。座りすぎが身体に与える影響や、疲労回復を目指した、自宅や職場でできる簡単エクササイズをお伝します。
25	全身体操(1) 正しい立ち方・歩き方	フットケアと 体幹ウォーク	足裏ケアと、正しい立ち方、歩き方で脚の筋力アップ。脂肪燃焼・美脚効果にもつながります。
26	全身体操(2) ウォーキング	歩数より歩き方！ 楽に歩ける どんどん燃やせる ウォーキング	正しい立ち方と歩き方のために必要なセルフケアのポイントを身につけ、日常の歩きへの意識改革につなげます。姿勢改善・脚の筋力アップ・脂肪燃焼・美脚効果にもつながります。
27	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。災害に対応できる体力づくりを目指します。
28	シニアのための運動(1) すり足改善 脳トレ	転倒予防体操&脳トレ ★	ストレッチや体操で関節の動きを良くします。また転倒予防に効果的な足・腰・体幹部の筋力アップを図ります。バランス能力や歩行能力を改善させ、生活機能を高めましょう。
29	シニアのための運動(2) 体操・脳トレ・口腔	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、身体全体の健康維持・増進を目指します。

※ ★マークのタイトルは、**だんだん活カアップ体操**（3分半）が含まれます。

30	親子で体操(1) 肩こり予防・解消	子育て中の女性の 肩こり軽減体操	なぜ肩こりが起こるのかを知り、自分の身体の状態をチェックします。日常に取り入れやすい、肩こり軽減のための体操も行います。赤ちゃんと遊びながらの体操も紹介。
31	親子で体操(2) 骨盤のゆがみ改善 骨盤底筋体操 6か月～1歳未満児と保護者	親子 DE 体操 ～歪み改善& 骨盤底筋群体操	妊娠中から産後にかけて、身体のバランスは崩れがち。改めて、正しい姿勢を意識してみましょう。また、出産ダメージを受けた骨盤底筋や骨盤周辺の筋肉を動かすことによって、骨盤のゆがみを整え、身体をリセットしましょう
32	親子で体操(3) 疲れにくい身体づくり 6か月～1歳未満児と保護者	親子 DE 体操 ～育児疲労を残さない 身体づくり	睡眠不足や慣れない育児が重なり、疲れを感じていませんか。休むことももちろん大切ですが、この講座では、毎日を元気に前向きに過ごせるよう、アクティブに身体を動かしリフレッシュ。疲れにくい身体の土台を作ることを目指します。

※ No.30～32の親子向けの運動プログラムにつきまして、お子さまの安全面への配慮や、年齢に応じた内容等をご相談する必要があるため、申請前に健康づくり支援センターまでご連絡ください。

※ 飲酒後の方や妊娠中の方は運動プログラムには参加できません。

栄養講座

No.	キーワード・特徴	タイトル	内 容
1	食情報の選び方	間違いだらけの食の常識	日頃行っている食習慣に、思わぬ落とし穴の可能性が!? あふれる食情報の中から、本当に自分に役に立つものは何なのか。日頃の疑問を解消します。
2	食事バランスをとる方法	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」。でも、何をどれだけ食べたら栄養のバランスがとれるのか、3つのお皿から考える簡単な方法をお伝えします。
3	食事の「質」「量」「時間」を考える	食選力で身体リフォーム	食事の「質」「量」「時間」の選択によって、今日から先のあなたの身体が変わっていきます。身体のメリットとなる食事のとり方をお伝えします。
4	アンチエイジング	アンチエイジングのカギは食にあり	いつまでも若くいたいと思う気持ちはとても大切。でも見た目ばかりに気を取られ、食事を二の次にしていませんか。身体は食べた物から来ています。毎日の食事で身体を元気にきれいにしましょう。
5	腸内環境を整える「腸活」	腸活で美肌と健康を手に入れよう!	便秘やお腹のハリが気になりませんか。腸の健康は、生活習慣病や、脳の働きにも影響があります。食事の大切さと、腸内環境を整えるコツをお伝えします。
6	骨粗しょう症予防	骨粗しょう症予防 ～私達ができる6つのこと	骨粗しょう症は10代からの予防が大切。骨粗しょう症を予防して、いつまでも元気であるために、6つの食事のポイントについてお話します。
7	ロコモサルコペニア予防	食事で防ぐロコモティブシンドローム	骨・関節・筋肉などに支障をきたし、介護リスクが高まる「ロコモティブシンドローム」、筋肉量が減少する「サルコペニア」。健康寿命を脅かす、それらを防ぐ食事についてお伝えします。
8	生活習慣病予防(1)	血糖値が気になるあなたへ	食事を改善したいけれどなかなかできない方、何から始めたら良いのか分からない方などに向け、今日から実践できるアイデアをお伝えします。
9	生活習慣病予防(2)	コレステロール・中性脂肪・体脂肪が気になるあなたへ 今日から実践食生活改善セミナー	
10	生活習慣病予防(3)	血圧が気になるあなたへ ～減塩しましょう	日々どれくらい塩分を摂っているか知っていますか。食品中の塩分量や減塩の工夫などをお伝えします。
11	手作り料理の良さ 時短レシピ	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	時間や手間を要するイメージの強い、家庭での「手作り料理」。でも、その良さもあります。改めて家庭料理、手作りの良さを栄養学の視点、心の健康や子供の心身の成長の視点の両面から学んでみませんか。明日から実践できる具体例や時短レシピもご紹介します。
12	食材と栄養(1) 調味料	調味料から考える食育	うす味に慣れると、生活習慣病の予防につながります。減塩テクニック、減糖テクニックなど、上手に調味料を活用する方法をお伝えします。

No.	キーワード・特徴	タイトル	内 容
13	食材と栄養(2) 有機食品	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、自然な食を求める人が増えて います。それらのメリットは何処にあるのかを考えま しょう。
14	食材と栄養(3) 油	どんな油が良いの？ ～様々な油の特徴と 油の選び方	「体に良い油」など、様々な油が注目されています。で も何が違うのでしょうか。それぞれの特徴・選び方・食生 活の中で活かす方法をお伝えします。
15	食材と栄養(4) 魚の缶詰	魚の缶詰 活用術	青背の魚は、良質のタンパク質・EPA・DHA が豊富に 含まれています。健康のために積極的にとりたい食品で すが「下処理が面倒」など、何かと敬遠されがちです。 でもそれでは勿体ない。魚の缶詰を活用する方法や美味 しくて簡単にできるレシピをご紹介します。
16	食材と栄養(5) 食品添加物	食品添加物は良い？悪い？	加工食品に含まれる添加物、気になりますよね。でも身 近に溢れる添加物。その現状や、役割を学びましょう。 人体への影響や「無添加食品」についても考えます。
17	親子で考える栄養(1) 離乳食	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 かになっていませんか。離乳食をスムーズに進めるには 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。
18	親子で考える栄養(2) 野菜	子供の野菜嫌いを考える	「子どもの栄養バランスに気を付けたい」でも「野菜を 食べてくれない」と困っていませんか。乳幼児の食事で 何を心掛けていったらいいのか、何が大切なのかをお話 します。大人の食事の見直しにも繋がります。
19	親子で考える栄養(3) 朝食	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、楽しく解りやすくお伝えします。
20	親子で考える栄養(4) スポーツ栄養	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』	ジュニア時代から正しい食事をすることは、アスリート としてパフォーマンスアップのために重要。でも、具 体的にどうしたら良いのでしょうか。「ジュニア・アスリ ート」を支える大人のための講座です。
21	シニアのための栄養(1) 低栄養予防	動くとつらいのは 歳のせい？ ～低栄養を考えたことは ありますか	主にタンパク質の摂取不足による「低栄養」がシニア世 代に増えています。低栄養状態は、老化を促進し、日常 生活にも支障をきたし、介護の必要度も上がります。低 栄養について学びましょう。
22	シニアのための栄養(2) 認知症予防	食事で脳を活性化！ 認知症予防セミナー	脳の機能と食事は密接に関わっています。自分や家族の 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びます。
23	シニアのための栄養(3) 筋肉低下予防	筋肉低下を防ぎましょう	筋肉量を保つには、運動だけでなく栄養も大事なのがご 存じですか。効果的な食事の内容や食事をとるタイミン グなどを学び、筋肉低下を予防しましょう。

保健講座

No.	キーワード・特徴	タイトル	内 容
1	自分の身体を知る 生活習慣を見直す (60分)	健診結果の見方と対策	健診結果票は、自分の身体を知るためにとても役立ちます。健診項目や数値の見方を学び、健康維持に役立てましょう。※健診結果を持参してください。
2	熱中症のメカニズム 予防のポイント (45分)	熱中症について学ぼう	毎夏、救急搬送が多発し、場合によっては命に係わる熱中症。でも、熱中症が起こるのは、夏の屋外だけではありません。健康被害を防ぐため、正しい知識を身につけましょう。
3	睡眠のメカニズム 睡眠の質 (45分)	睡眠と休息	心と体を健康に保つため、日々の睡眠や休息は欠かせません。身近な生活習慣である睡眠に目を向け、睡眠の質を高めましょう。
4	ウォーキングの効果 疾病予防・介護予防 (50分)	ウォーキングの効果 歩いて健康を維持しよう	健康を意識した、一歩進んだウォーキングができるよう、ウォーキングの効果について学びましょう。メタボ・ロコモ・サルコペニア予防にも役立ちます。
5	丈夫な骨づくり(1) 骨粗しょう症 (50分)	骨粗しょう症を 予防しよう ～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・・・そんな経験はありませんか。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。
6	丈夫な骨づくり(2) 骨粗しょう症 若い世代の女性 (45分～50分)	骨粗しょう症を 予防しよう ～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、生活習慣が大きく関わってきます。妊娠・出産を経て、いつまでも丈夫な骨を保つヒントをお伝えします。
7	転倒予防 介護予防 (60分)	ロコモティブ シンドロームを 予防しよう	自立した生活ができなくなり、介護が必要となる一歩手前の状態である「ロコモティブシンドローム」。その原因や症状を学び、日常生活の中で上手に予防し「人生100年時代」をいきいきと過ごしましょう。
8	女性の健康(1) 女性ホルモン 更年期障害 (45分)	女性のための健康講座	思春期から高齢期まで、女性の体の変化には、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」など、女性特有の健康問題について学びましょう。
9	女性の健康(2) 乳がん・子宮がん 若い世代の女性 (45分)	女性のための健康講座 ～『わたし』の健康管理	家族の生活優先で、つい自分の事はあと回しにしていますか。でも、『わたし』の健康はとても大切。ずっと先まで、笑顔で暮らせるように、この時期知っていて欲しい女性の健康問題について学びましょう。

歯科講座

No.	キーワード・特徴	タイトル	内 容
1	お口の健康と セルフケア(1)	歯ッピー体操で 元気をつけよう!!	「口腔の働き」や「歯周病」などのお話に加え、「噛む・飲み込む・話す・笑顔をつくる」事がスムーズにできるよう、表情筋・舌を鍛えるお口の体操や、セルフケアの方法をご紹介します。
2	お口の健康と セルフケア(2)	歯つらつ健口教室	「口腔機能」が弱ってくると、心と体全体の健康に影響を及ぼします。「噛む力」「飲み込む力」をつけるためのお口の体操や、日常生活で実践できるセルフケアをご紹介します。
3	お口の健康と セルフケア(3) マスク着用 50代～	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ます。輝くシニアを目指し、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ます。笑って楽しく元気なお口でフレイルも予防しましょう。
4	お口の健康と セルフケア(4) 50代～	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」。口腔と全身の健康の関わりを理解し、元気な年代からお口のケアで美しく！口や喉の筋力をつける「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しましょう。
5	お口の健康と セルフケア(5) 60代～	よく噛んで しっかり食べて 健康長寿!	よく噛んで脳も生き生き。お口を清潔に、口や喉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しましょう。
6	親子で学ぶ お口の健康	親子でピカピカ☆ 健口歯育て	子どもの虫歯が発生する仕組みや、予防のためのケアのお話をきっかけに、口腔と全身の健康の関わりについて学びます。親子で、お口の健康の大切さを考えていきましょう。 ※お子さまの年齢によって、内容が若干異なりますので、事前にご相談下さい。座学となりますのでお子さまの安全面へのご配慮もお願い致します。