

令和8年度 栄養講座				
No.	タイトル	内容	おすすめの対象者	備考
1	もしもの時に役立つローリングストックとその活用	自宅避難のためのおすすめローリングストックとその活用(平時と発災時)についてお話します。	PTAなどの団体	
2	カラダづくりのためのバランスの良い食べ方	食事は「バランスが大切」。何をどれだけ食べたら良いか学びます。食材の選び方・食べ方等、食選力を身につけましょう。子育て世代、壮年期・高齢者等のご希望世代別に講座を開催します。		
3	栄養成分表示を活用して食選力を磨く！	食事は計算しながら食べるものではありません。計算しなくても栄養成分表示を見ることで食選力がアップします。世代を問わず楽にバランスよく食べることができるコツが身につけられます。		
4	健康長寿シニアのための栄養講座	自分の食生活を振り返り、食卓に1品何を足せば良いかなど、フレイル予防を意識したバランスの良い食事のとり方について学びます。今日から実践できる簡単レシピもご紹介します。	シニア世代	希望者は食事♡診断でバランスなどを確認できます
5	動くとつらいのは歳のせい？～低栄養を考える～	体重を減少させない、筋肉量を維持するためには、栄養素の中では、特にたんぱく質の摂取が重要です。野菜だけ食べていればよいと思いませんか？必要なたんぱく質量、バランスの良い食事について学びましょう。	シニア世代 身体活動の低下が気になる方	
6	今からできる「生活習慣病予防」	健康診断の結果から、血糖値・コレステロール・中性脂肪・体脂肪・内臓脂肪・血圧などの対策について、依頼に基づき食生活の面からお話します。野菜をたくさん食べる、減塩の工夫などをお話します。	生活習慣病の対策をしたい方	
7	腸の健康を意識して、心身の健康と美肌をめざそう！	腸の健康が若々しい身体づくりと健康寿命に繋がります。腸内環境を整える食事について学びます。お腹すっきりレシピもご紹介します。		
8	脳活・筋活につながるバランスのよい賢い食べ方	人生100年時代、元気に過ごすための食事の基本をお話します。簡単レシピの紹介や市販惣菜や弁当の上手な活用方法もお伝えします。	シニア世代	
9	子どもの食事「美味しく・楽しく・バランス良く」	子どもの食事について、「美味しく・楽しく・バランス良く」食事の工夫をお話します。子どもと一緒に食材や料理カードを活用し学びます。毎日とりたい野菜料理、手軽な手づくりおやつも紹介します。	幼児以降の子と保護者	申請時に希望の年代をお知らせください
10	骨を丈夫にしよう！10代からの骨育	骨の健康のためには10代からの予防が大切！筋力を維持するための食事、カルシウムアップの食事、たんぱく質の適量を知って実践できる方法を考えます。	子育て世代 PTAなどの団体	
11	骨を丈夫にしよう！今からでも間に合う骨育	骨の健康と筋肉を維持するための食事、カルシウムアップの食事、たんぱく質の適量を知って骨折のリスクを減らしましょう。	中高年	

※「おすすめの対象者」に記載のないタイトルは、参加者の年代に合わせて「全世代」に対応可能です。

令和8年度 運動講座

No.	タイトル	内 容	おすすめの 対象者	備 考
12	からだほぐしストレッチ	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。初心者の方にも無理なくできる内容です。		椅子を使用
13	やさしいイスヨガ	イスに座った姿勢で行うヨガ。簡単なポーズで過度な負担をかけず、心身を整えます。		椅子を使用
14	リラックスヨガ～体と心を ホッと軽やかに♪	気持ちよい、心地よい時間から健康づくりや体を動かすことへのきっかけに！忙しい方、日々頑張っている方へ健康に大切な休息やリフレッシュの大切さをヨガで実感してみましょう♪		床でヨガマット又はバスタオルを使用
15	肩こり予防教室★	肩こりの原因となる、日常の姿勢を確認します。「知識」と「身体感覚」両方を身につけ、肩こりの予防、改善につなげましょう。		椅子を使用
16	腰痛・ひざ痛予防講座 ★	腰痛の原因を理解して、インナーマッスルを鍛えることで、腰に負担のかからない身体づくりをしましょう。姿勢が変わると、膝痛の予防にもなります。椅子を使った膝周辺のストレッチや筋力トレーニングも含めて行います。		椅子を使用
17	背骨コンディショニング ～腰痛・肩こり予防体操～	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		床でヨガマット又はバスタオルを使用
18	子育てママの腰痛・肩こり 予防とスタイルアップ	腰痛予防の体操はスタイルアップにも繋がります。身体への負担を無くす良い姿勢が大切であることを伝え、かんたんに実践できる体操を紹介します。	子育て世代 の女性	椅子を使用
19	骨盤エクササイズ ★	歪みの調整だけでなく、骨盤を正しい位置でキープできるようにインナーマッスルを鍛えるエクササイズも行い、体幹強化・姿勢改善を目指します。		床でヨガマット又はバスタオルを使用
20	美しいカラダを目指す スロトレ	筋肉の緊張を維持しながら「ゆっくりと動く」トレーニングです。軽い負荷で姿勢、骨格を整えて下半身を引き締め、体幹も鍛えます！美しい身体を目指しましょう。		椅子を使用
21	すわってトレーニング★	椅子に座ったままできる筋トレ・ストレッチを主に行います。膝や腰に負担が少なくできる内容です。		椅子を使用
22	転ばぬ先の転倒予防と 脳トレ ★	下半身のストレッチと筋力トレを中心に、自宅でも続けられる転倒しにくい身体づくりをしながら楽しく脳トレをしましょう。		椅子を使用(床で座ることができれば尚可)
23	転倒予防体操と脳トレ ★	転倒予防に効果的な筋トレ、バランスアップを図り、楽しみながら脳トレも行います。	シニア世代	椅子を使用
24	毎日コツコツ貯筋体操★	筋肉をためて、減らさないための筋トレです。上半身・体幹・下半身をまんべんなく鍛えます。		椅子を使用
25	太りにくいカラダを 目指そう	代謝を上げる筋トレ・歩き方、疲れをためないストレッチを行いながら、太りにくい身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。		椅子を使用
26	足裏から見直す 正しい 歩き方と体の使い方	正しい重心の確認、足裏・足指体操、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、正しい動きにつなげましょう。		椅子を使用

令和8年度 運動講座

No.	タイトル	内 容	おすすめの 対象者	備 考
27	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、日々の歩きの意識を変えます。正しい靴の選び方、履き方も知って筋力・脂肪燃焼アップ！		椅子を使用
28	運動効果を高める美しい 姿勢の作り方	姿勢が悪い、たくさん歩いているのに体重が落ちず、自分では分からないなどの運動を行ううえで気になることを、姿勢づくりを通して解消しましょう！		椅子を使用
29	災害から考える 体力づくり ★	災害が起きた時、「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を目指します。		椅子を使用
30	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り、骨盤のゆがみを整え、身体をリセットしましょう。	6か月～1歳未満 の子と保護者	床でヨガマット又はバスタオルを使用
31	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。	シニア世代	椅子を使用
32	いきいき体操 ★	低下しやすい筋力を維持し、認知症予防のための体操を行います。自宅で継続しやすい内容です。	シニア世代	椅子を使用

★印はだんだん活力アップ体操を含みます。

※「おすすめの対象者」に記載のないタイトルは、参加者の年代に合わせて「全世代」に対応可能です。

※使用する物品については、ご希望により変更できる場合がありますので、ご相談ください。

令和8年度 保健				
No.	タイトル	内容	おすすめの対象者	備考
33	健診結果の見方～健診結果から考える生活習慣	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。		
34	睡眠と休養	休養は心と体を健康に保つため欠かせません。休養を取るために大切な睡眠。年代に合わせた睡眠の取り方と質を高める工夫についてお伝えします。		
35	笑う体に健康来る～笑いの体操(笑いヨガ)で健康力アップ	「笑い」が健康にもたらす効果について学び、笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操「笑いヨガ」も実践します。酸素を体に取り込み、心身ともに元気になりましょう。		
36	熱中症について学ぼう！	熱中症が起こるのは、夏の屋外だけではなくありません。熱中症ってどうしてなるの？何を気を付ける？健康被害を防ぐため、熱中症のメカニズムや予防についてお伝えします。		
37	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。		
38	はじめてのフットケア～足から整える健康習慣～	足や爪の役割を知っていますか。自分の「足」を知り、足のトラブルを予防すると、身体を動かすことも楽しくなります。足もとから健康づくりをはじめましょう。		
39	ウォーキングで変わるカラダとココロのはなし	健康を意識した、身体面の効果だけではない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す。メタボ・ロコモ・フレイル予防にも役立ちます。		
40	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。		
41	ゆるみをキュ！骨盤底筋を鍛えて日常生活を快適に～タオルを使って手軽にトレーニング	加齢や出産により弱くなった骨盤底筋を含むインナーマッスルを呼吸とタオルを使って手軽に鍛えることで、姿勢を整え、いきいきと健康に毎日を過ごしましょう。		フェイスタオルを持参
42	骨粗しょう症を予防しよう～妊娠や出産と一緒に考える骨のケア	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います。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。	主に20～40歳代	
43	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。	主に50歳代以上	

※「おすすめの対象者」に記載のないタイトルは、参加者の年代に合わせて「全世代」に対応可能です。

令和8年度 歯科				
No.	タイトル	内容	おすすめの 対象者	備考
44	歯周病を予防して健康寿命をのばそう！	重度な歯周病は全身の病気にも影響していきます。歯周病のメカニズムと予防法を知って健康寿命を延ばしましょう。		
45	歯つらつ健口教室 アンチエイジング！	お口を清潔にして鍛えることが、健やかな身体づくりに繋がります。すぐに！いつでも！実践できて楽しく続けられる「お口の筋トレ」と「ケアのコツ」をご紹介します。		
46	よく噛んでしっかり食べて 健口長寿！	「健康長寿」は、お口の健康から。オーラルフレイル(口の衰え)に早くに気づき、予防することが大切です。お口のケアや口腔機能を高めるお口の健康管理を習慣化し、おいしく安全に食べることで、豊かで輝くシニアライフを目指しましょう。		
47	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から、口腔と全身の健康について学びましょう。親子でお口の健康の大切さを考えるきっかけに！	主に 0～2歳の子と 保護者	
48	若さの秘訣はお口の健康と 免疫力！	若い頃から健康なお口でしっかり噛んで食べる食生活が免疫力を高めます。「セルフケア」など日頃の口腔健康管理の方法を習得し、「定期的な専門的ケア」を習慣化することで、笑顔で豊かな人生につなげましょう！	主に 20～60歳代	
49	おいしく楽しく美しく お口のケアで 健康力アップ！	口腔と全身の健康の関わりを理解し、お口のケアで歯周病を予防し、口腔機能を高める方法を身につけましょう。さらに、お口の健康管理を習慣化することで健康力をアップして、笑顔で楽しく豊かな人生に！	主に 20～60歳代	
50	お口からはじめよう！ フレイル予防！！	年齢とともに心身の活力(筋力・認知機能など)が低下していき、要介護となるリスクが高くなることをフレイルと言います。食べこぼしなどの些細な変化から口腔機能の低下が始まります。早めのケアで健康寿命を伸ばす一歩にしましょう！	主に 20～60歳代	

※「おすすめの対象者」に記載のないタイトルは、参加者の年代に合わせて「全世代」に対応可能です。