

令和5年 公民館講座 知っ得！健康講座



全5回 参加費 1,000円 (5回分) 募集人数 20名

「40才、50才を過ぎた頃から体の不調が気になり始めた…」なんて事はありませんか？

血管年齢測定や骨密度計測・ストレッチや呼吸法・試食等を体験しながら、睡眠・動脈硬化・骨密度と筋肉量・認知症・ストレスについて医師と保健師・栄養士等と楽しく学びましょう。

日時	会場	内容	講師
5/22 (月) 10:00 ～ 11:30	1F 和室 	テーマ：睡眠 良い睡眠をとれていますか？ぐっすり眠ってスッキリ起きられる、質の良い睡眠をとるために、眠りのメカニズムを知り、就寝前に気を付けたい事(食生活・スマホやテレビを見ている時間・手足の冷え・適切な寝具など)を学びます。 ☆簡単なストレッチやマッサージを覚えて更に「睡眠の効果」を引き出しましょう。	医師 保健師 ユースポ
6/26 (月) 10:00 ～ 11:30	3F 会議室 	テーマ：血液サラサラ～自分の血管年齢を知ろう！ ドロドロ血液が招く病気の怖ろしさ(動脈硬化・血管・脂肪)指先(末端)の血流量を血流スコープで測定観察してみよう。 ☆血管改善対策、食物について、おうち体操を覚えましょう。	医師 保健師 栄養士 ユースポ
7/24 (月) 10:00 ～ 11:30	3F 会議室 	テーマ：いつまでも自分の足で歩くために～ こだわりたい栄養(ビタミンDを簡単に摂れる食材・レシピ)とは？自分の骨は大丈夫？足りない筋肉はどこ部分？ 自分の骨密度と筋肉量を計測してみよう。 ☆どこでもできる骨密度・筋力アップ体操をやってみよう！	医師 保健師 栄養士
9/25 (月) 10:00 ～ 11:30	3F 会議室 	テーマ：認知症 今や誰でもなりうる病気。もし自分が、家族が…そんな不安を抱いたことはありませんか？ 発病の原因・症状を知り、認知症の人の思いを理解した対応方法や、自分でできる予防対策を考えましょう。手遊び・ミニゲーム・脳トレ体操などを楽しく学びましょう。	保健師 キャラバンメイト
10/23 (月) 10:00 ～ 11:30	3F 会議室 	テーマ：ストレスを溜めない生活を～悩み事の軽減、友人・知人と会話、おすすめの解消法、摂りたい栄養素、リラックスできる呼吸法とパワーアップ体操などを学びましょう。 ☆生き生きした毎日を送るためにこれからやりたいこと、夢・希望を書き出して楽しむためのMyノートを作ってみよう。	保健師 栄養士

※申込み 3/27～4/11 湯沢町公民館事務所窓口または電話にて受付いたします。(784-2460)