

分類	テーマ 番号	テーマ
健康 づくり	1	健診結果の見方、活かし方 健診結果から自分の体の中で何が起きているのか一緒に考えます。 ◎健康診査の結果をお持ちの方は、ご持参ください。【保健師】
	2	フレ！フレ！フレイル予防 ずっと元気であるためにフレイル予防の3本柱をお伝えします。 【保健師】
	3	脳の健康教室  脳卒中は要介護3以上の原因疾患第1位！脳卒中を予防するためコツをお伝えします。【保健師】
	4	田村市で増加中！糖尿病を予防しよう 糖尿病は全身に合併症を起こす危険があります。何が怖くて、どんな予防法があるのか考えます。【保健師】
	5	心臓をいたわるための講座 心疾患は田村市の死因の第2位です。引き起こす原因や予防法を知って、一日でも早く心臓をいたわる生活をはじめませんか。【保健師】
	6	お口から始まる健康づくり 噛むことで脳を活性化、唾液を出して免疫力アップをしましょう。 【歯科衛生士】
	7	始めよう！プラス10の運動習慣  今よりプラス10分多く身体を動かす効果についてお伝えします。 ◎日常生活で取り入れやすい運動も行います。【保健師】
	8	骨粗しょう症を予防しよう 骨折の原因となる骨粗しょう症の予防法について講話を実施します。 【保健師】
	9	認知症を予防しよう 認知症の発症予防と進行をゆっくりにするために、生活の中で心がけるべきことについてお伝えいたします。【保健師】

※血圧測定は実施しません

	10	こころの健康を保つセルフケア講座 NEW ストレスへの気づきや対処の仕方など、こころの健康を保つためのポイントをお伝えします。【保健師】
	11	ぐっすり快眠のコツ～良い睡眠で身体も心も健康に～ 睡眠が心身の健康にどうして大切なのか、良い睡眠のためにはどんなことを心がけるとよいのか講話を実施します。【保健師】
食生活	12	調理実習 おやこクッキング お子さんの成長に必要な栄養を補う、簡単手作りおやつを親子で一緒に作ります。◎材料は、申込団体に準備していただきます。【栄養士】
	13	調理実習 手軽につくるヘルシーレシピ NEW みんなで調理し楽しく食べながら、適量や味付けを学びましょう。 ◎材料は、申込団体に準備していただきます。【栄養士】
	14	食べ方の工夫で生活習慣病予防 生活習慣病を防ぐための食べ方や選び方についての講話を実施します。【栄養士】
	15	きちんと食べて健康長寿(高齢期) 元気で長生きするための食事のポイントについての講話を実施します。【栄養士】
地域 づくり	16	認知症サポーター養成講座～認知症を知る・接するときの心構え～ 認知症はどんな病気か、認知症の方とどのように接したらよいかの講話を実施します。◎講座時間：90分【地域包括支援センターの職員】
	17	レクリエーションで楽しく仲間づくり！～支え合いを考える～ 講話を通して、「支え合い」の重要性を再確認し、仲間づくりに活用できるレクリエーション用具を紹介し、体験していただきます。 【高齢福祉課と社会福祉協議会の職員】

皆さん、
申込みをお待ちして
おります!!



体操をしている様子



講話を聞いている様子