




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	五臓六腑のはなし  臓器の場所や役割を知り、臓器をいたわる方法をお伝えします。【保健師】
	4	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】
	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	元気な笑顔！ハハハの歯 レクリエーションを行いながら、楽しくお口のことを学びましょう。噛むことで脳を活性化、唾液を出して免疫カアップ！【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を自宅で簡単にできる運動実践を通してお伝えします。【保健師】 ◎動きやすい格好でご参加ください。
	8	自分の骨を守る！今日からコツコツ骨活  骨粗しょう症リスクチェックから自身の骨の状態を確認してみましよう。骨粗しょう症予防のための食事・運動のポイントをお伝えします。【保健師】
	9	楽しく脳トレ！元気な脳でいきいき生活  認知症の発症予防や進行をゆるやかにするために、日常生活で心がけたいことをお伝えします。脳トレや楽しいクイズも行いながら、元気な脳を保つコツを学べる講座です。【保健師】

※血圧測定は実施しません

	10	男女で違う老年期のカラダの変化 NEW 老年期にみられる男女のカラダの違いや、ホルモンの変化と健康との関係について分かりやすく解説し、これからのカラダと上手に付き合うヒントをお伝えします。【保健師】
	11	こころの健康を保つセルフケア講座 ストレスチェックで自身のこころの状態を確認し、対処法やリラックス法を体験を通して、こころの健康を保つコツが学べます。【保健師】
	12	ぐっすり快眠のコツ～良い睡眠で身体も心も健康に～ 睡眠が心身にとってなぜ必要なのかをわかりやすくお伝えし、よい睡眠のためにできる工夫をお伝えします。【保健師】
食生活	13	調理実習 長期保存食材でつくる簡単バランスごはん NEW 長期保存できる食材を活用してタンパク質やミネラル分をとる工夫を、実習を交えてお伝えします。◎材料は、申込団体に準備していただきます。【栄養士】
	14	食べて守る！骨のための食事の工夫 NEW 骨粗しょう症を予防するための食事のポイントをお伝えします。【栄養士】
	15	いつまでも自分の力で！筋肉を守る食べ方習慣 リニューアル! 高齢期に陥りやすい低栄養やサルコペニア肥満を予防するための食事のポイントをお伝えします。【栄養士】
地域 づくり	16	認知症サポーター講座～認知症を知り、地域で支える講座～ 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職員】
	17	非常用持ち出し品ゲーム「これ持ってぐ～(good)！」 NEW 楽しく学べる防災ゲームを体験して、災害時の必要な備えや地域の助け合い・支え合いの大切さを学びましょう。【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