

ココロとカラダを整える

[講座紹介] こころとからだの健康を「知識」と「実践」の両面から学ぶ講座です。加齢とともに起こりやすい心身の変化をわかりやすく解説し、日常生活に無理なく取り入れられる体操や呼吸法、心を整える簡単なワークも体験します。健康づくりは一人で頑張るものではありません。仲間と学び、動き、語り合うことで、毎日をいきいきと過ごすヒントを見つけてみませんか。初めての方も安心してご参加いただけます。

時間

金曜日 13:30~15:30

場所

リアントウール
披露宴会場 SAIRU

定員

40名

受講料

1,500円

回	日 程	テーマ (内 容) / 講 師
1	6月19日	<p>「元気は財産。笑顔でなければ楽しくない」</p> <p>ゆるゆる運動でも毎日続けると関節や筋肉の動きがよくなり、介護のいらぬ体をつくる事ができます。いっしょにチャレンジしましょう！軽い運動をしますので、タオルを持って来て下さい。</p> <p>講師 新田 喬子 (まち研 AKAGANE)</p>
2	7月3日	<p>「睡眠と健康の知恵袋講座」</p> <p>毎日よい睡眠、とれていますか。睡眠は人にとって欠かせないものです。現在、日本の成人の5人に1人は、なんらかの眠りに関する問題を抱えていると言われていています。そこで今回、睡眠についての正しい知識を学び、ちょっとした工夫で睡眠満足度をアップしましょう。</p> <p>講師 明治安田生命保険相互会社</p>
3	7月24日	<p>「毎日の一歩で、もっと元気に！」</p> <p>ウォーキングは、毎日の生活に取り入れやすい運動です。特別な道具や場所を必要とせず、気軽に始められるのが魅力です。無理なく続けるためには、ちょっとしたコツを知ることが大切です。そのコツを取り入れて、楽しく続け、元気な毎日を過ごしましょう。</p> <p>講師 新居浜市役所 (作業療法士)</p>
4	8月28日	<p>「おいしく食べて健康長寿！ ～管理栄養士と学ぶバランス食～」</p> <p>健康長寿をのばすためには、毎日の食事が大切です。この講座では、管理栄養士がバランスの良い食事の基本と、高齢期に必要な栄養素をわかりやすく解説します。ご自身の食生活を振り返り、今からできる食事の工夫を一緒に学びましょう。</p> <p>講師 地域包括支援センター (管理栄養士)</p>
5	9月25日	<p>「お口から健康を手に入れる」</p> <p>口は「命の入口、健康の入口」食べる、話す、呼吸する、表情を作るなど口から始まります。年を重ねると「噛む」「飲む」「話す」が出来にくくなったと感じることがあるかもしれません。「今からでも守れる」「少しでも変わる」「続けることがチカラ」口を大切にすることは「長生き」ではなく「楽しく生きる」為の準備です。みんなで楽しく学んでみませんか。</p> <p>講師 濱本 千賀江 (えがお・みらい塾)</p>