

いきいき!

けんこう
健・厚セミナー

～食べてなっ得、動いてお得～

令和6年度も厚生連では生活習慣病の予防を目的とした教室を開催します。
いきいき健厚セミナーでは、さまざまな健康に関するテーマの中からご自身に合った内容をご
選択いただき、あなた好みの健康教室をご提供いたします。ぜひ健康管理にお役立てください。
スタッフ一同、皆様のご参加をお待ちしております♪

- ・ 受講料 2,000円（午前のみ参加の方は1,000円）
 - ・ 準備物 筆記用具、エプロン、三角巾、タッパー、手拭タオル、
室内シューズ、フェイスタオル、お飲物 など…
- ※ 動きやすい服装でお越しください。

開催場所：JA 愛媛厚生連（松山市鷹子町533-1）

2階 いきいき健厚キッチン・スタジオ

定員：事務局含む20名まで（開催最少人数10名）

内容

10:00～12:30 講話・調理実習・試食
13:00～14:00 運動実習



日 程	日 程
6月19日（水） 10:00～14:00	10月 2日（水） 10:00～14:00
7月10日（水） 10:00～14:00	11月13日（水） 10:00～14:00
7月24日（水） 10:00～14:00	12月 4日（水） 10:00～14:00
8月21日（水） 10:00～14:00	1月15日（水） 10:00～14:00
9月 4日（水） 10:00～14:00	2月 5日（水） 10:00～14:00

※ 上記以外の日程でも対応可能です。お気軽にご相談ください。

※ 講話・運動メニューより内容を選択のうえ、お申込みください。

【お問合わせ・お申込み先】

JA 愛媛厚生連 健康指導課

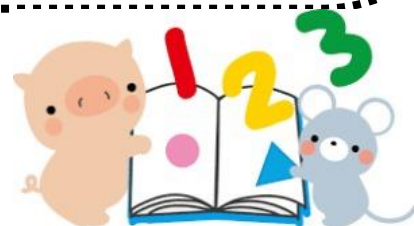
☎089-970-2070

♪ AS YOU LIKE MENU ♪

AS YOU LIKE…それは「お気に召すまま♪」お好みの健康教室をどうぞ！

★講話 MENU★

1. 認知症予防の食事について **NEW**
2. 時間栄養学
～賢く食べて体内時計をリセット～
3. 高齢期の睡眠障害について
4. 更年期後のコレステロールについて
5. 高血圧と心臓病の関係について **NEW**
6. うつ病 ～身近なメンタルヘルス～
7. 備えてますか？防災について ～非常食のススメ～ **NEW**
8. 家庭でできる応急手当 **NEW**
9. 中高年の尿トラブルについて
10. むくみの予防について ～むくみはなぜ起こる??～ **NEW**
11. ストレスコーピングについて ～ストレス対処法～ **NEW**
12. 自律神経の整え方 ～ストレスや疲れに強くなる～ **NEW**



★運動 MENU★



1. 1回でスッキリ！～背中・肩甲骨ストレッチ～
2. 下肢筋力アップエクササイズ・ストレッチ
3. 青竹エクササイズ ～足裏刺激でからだポカポカ～
4. 一歩先ゆくウォーキング！～ノルディック・ウォーク～
5. ストレッチポール ～一度で変わる！カラダの変化を体験しよう～
6. ポールピクス！ **NEW**
～ノルディックのポールでかんたんエクササイズ～
7. 脳トレエクササイズで認知症予防！～シナプソロジー～
8. 体力測定！ ～あなたの体力年齢は何歳？？～ **NEW**
9. 肩こり予防・姿勢改善のストレッチ！ **NEW**
10. チェアエクササイズでリフレッシュ！
11. 筋力をつけて動脈硬化（高血圧）を予防しよう！ **NEW**

