

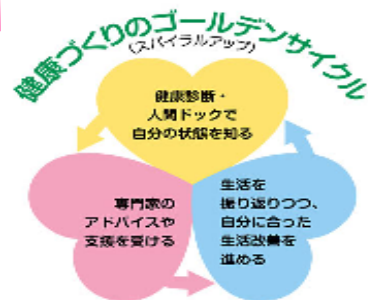
おすすめ講座一覧

講座種類	講座名	講座内容
食生活講座 (講義及び体験)	えらんで納得！食事で健康	料理の実物大カードなどを使用し、実際に“体験”しながら食事の摂り方や適正量などがわかります。
	減塩・減油講座	塩分や油脂を減らすための食事のポイントを、わかりやすくアドバイスします。 (試食をつけることも可能です。別途料金がかかりますのでご相談下さい。)
	がんを予防する食生活	がんを予防し、いつまでも元気であるための食事のポイントを、クイズなどを交えて楽しくアドバイスします。
運動講座 (講義及び実技)	働きざかりの 簡単 10 分運動	10 分の運動だって効果がある！日々の忙しい生活に取り入れられる簡単な運動を体験できます。
	お腹周りに効かせる コアトレーニング	体幹を使った筋力トレーニングを行い、お腹を引き締めます。きれいな姿勢や腰痛予防にも役立ちます。
	肩スッキリ！ ストレッチング	肩の関節・筋肉の働きを整えるストレッチ体操、脱力運動などを行ない、肩こりを予防します。
保健講座 (講義)	生活習慣病予防について	生活習慣と病気について、知識と対策をお伝えします。
	メタボリックシンドロームを知る・防ぐ	メタボリックシンドロームを防ぐ、改善するヒントをお伝えします。
	がん予防について	がんを予防するために、生活習慣の中で気をつけたいことや、検診の大切さをお伝えします。

- * ご相談に応じて内容をアレンジすることも可能です。
(この他の講座内容もご用意しております。)
- * 講師派遣料金は、お問合せ下さい。

あなたの元気は 家族の幸せ 健康づくりのパートナー

お問合せ
ご連絡先



健康支援課（長野）
〒381-2298 長野県長野市稲里町田牧 206-1 Tel 026 (286) 6402
南信事業所（伊那）
〒396-0025 長野県伊那市荒井 4347-1 Tel 0265 (78) 9700

平成 24 年 5 月 16 日更新