



2020年度

おすすめ講座一覧



講座種類	講座名	講座内容
保健講座 (講義)	生活習慣病のはなし	生活習慣病は日頃の生活習慣が大きく関係します。ご自身が目指す将来像のために今から出来ることを考えてみませんか。
	感染症に克つ！ ～正しい知識と対処法～	私たちの周りには多くの細菌やウイルスなどの病原体が存在します。感染症の正しい知識と予防法を身につけましょう。
	がんの取扱説明書 (トリセツ)	2人に1人ががんに罹ると言われています。がんの予防また早期発見のために、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。
食生活講座 (講義及び体験)	発見！未来をつくる食事	あなたの普段の食生活をワークなどで楽しく振り返り、生活習慣病予防のために「改善した方がよいこと」「やるべきこと」などを見つけ出す講座です。
	気軽にチャレンジ！ 食事で健康づくり	「バランスの良い食事」と聞くと難しく感じるかもしれませんが、ポイントを押さえれば簡単に揃えることができます。気軽にできることを探してみましょ。
	身近なミネラルを知ろう ～「生きる」を支える栄養素～	ミネラルは5大栄養素にも含まれる、生きるためにはとても大切な栄養素です。この講座では、ミネラルの中でも主要な栄養素について詳しくお伝えします。
運動講座 (講義及び実技)	すご楽ストレッチ	イスでも床でも、すぐ出来る・体がすごく楽になる！首・肩こり・腰痛等を予防改善するストレッチを行います。
	オフィスで簡単筋トレ	オフィスでできる簡単筋力トレーニングで、筋肉を刺激して疲れにくい体と美Bodyをつくりましょう。
	短時間コツコツエクササイズ	筋トレと有酸素を組み合わせた運動をご紹介します。1～2分の短時間の動きを積み重ねて、運動不足を解消します。

- * 講師は保健講座は保健師、食生活講座は管理栄養士、運動講座は健康運動指導士が担当します。
- * それぞれの講座の詳細は、会場・希望内容・参加人数によって変更になる場合もありますのでご相談ください。また、持ち物などは、担当との打ち合わせの際にお伝えします。

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



公益財団法人
長野県健康づくり事業団

〒381-2298 長野県長野市稲里町田牧 206-1
健康増進課 TEL 026 (286) 6402

