

2023年度

おすすめ講座

全講座
オンライン可能

健診結果が
気になる

- かんじんかなめ
- ▶ 肝心要！肝臓を大切に
 - ▶ 食事で健康投資 ～野菜編～
 - ▶ ウォーキングで健康ライフ



健康不安を
抱えている

- ▶ 目のひみつ
- ▶ 免疫力を高める食生活
- ▶ 体らくらくメンテナンス

メンタル面が
気になる

- ▶ こころのメンテナンス
- ▶ SOSを見逃さない～ラインケアを考える～
- ▶ 心も体もリラクゼーション

交替勤務が
ある生活

- ▶ 睡眠で活力アップ
- ▶ 忙しいあなたに伝えたい食事テク
- ▶ 座・ストレッチング

20～30代
向け

- ▶ 生活習慣病の話
- ▶ 見て見直す私の食事～砂糖・塩・油に見える化～
- ▶ 動けるからだをつくるエクササイズ



働き盛り
向け

- ▶ 疲労の正体～からだところの休め方～
- ▶ 適食・適動めざせ健康体
- ▶ ずく出して健康ライフ

60代
まだまだ元気に
働きたい

- ▶ 血圧のはなし
- ▶ おいしく減塩ばっちり健康
- ▶ バランスアップ健康体操



禁 煙

- ▶ 卒煙で健康に

女性の
健康

- ▶ 私の健康大丈夫？～更年期の話～
- ▶ あなたも骨も元気になれる食事のコツ
- ▶ 下半身すっきりエクササイズ

講座のお申し込みについて

- * 講師は保健師・管理栄養士・健康運動指導士が担当します。
- * それぞれの講座の詳細は、ご要望に合わせて会場や希望内容、時間、参加人数によって変更することができます。
- * オンライン講座実施についての詳細はお問合せください。

公益財団法人
長野県健康づくり事業団

お問い合わせ先

長野市稲里町田牧206-1

健診・健康づくり課 健康づくり係

Tel:026-286-6402

