

2024年度

# おすすめ講座

健診結果が  
気になる

- ▶ 知ってほしい血糖について
- ▶ 食事で健康投資 ～野菜編～
- ▶ すきま時間エクササイズ



健康不安を  
抱えている

- ▶ 歯と口の健康管理
- ▶ 食べることからがん予防
- ▶ 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・油を見える化～
- ▶ ボールで簡単エクササイズ



働き盛り  
向け

- ▶ 疲労の正体～からだところの休め方～
- ▶ いい塩梅で健康づくり
- ▶ 肩こり・腰痛予防運動

60代  
まだまだ元気に  
働きたい

- ▶ 脳トレで脳マッチョ
- ▶ 免疫力を高める食生活
- ▶ 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

長野市稲里町田牧206-1

健診・健康づくり課 健康づくり係

お問い合わせ先

Tel:026-286-6402



14200061(09)