

2025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
- ▶ 今日から食事で高血圧予防
- ▶ ウォーキングで健康ライフ



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～
- ▶ ～運動不足解消～体かんたんトレーニング



働き盛り
向け

- ▶ 疲労の正体～からだところの休め方～
- ▶ 内臓脂肪に克つ食生活
- ▶ 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
- ▶ 腸活で健康づくり
- ▶ 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 健診係

お問い合わせ先

Tel:026-286-6402



14200061(09)