

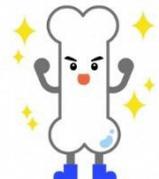
# 令和7年 公民館講座 知っ得！健康講座



全5回 参加費 1,500円 (5回分) 募集人数 20名

体は日々の生活や環境、食事、運動、ストレスの影響を受けて変化します。「健康に過ごすためには自分に足りないものって何だろう…」

元気で生き生きと過ごすために医師と看護師、保健師・栄養士等と楽しく学びましょう。

日時	テーマ	内容	講師
5/26 (月) 10:00 ～ 11:30	生活習慣病 	初期段階では自覚症状がほとんどありませんが、進行すると命に関わる病気に繋がることも。早めの予防と健康的な生活習慣が、病気を防ぎ元気な毎日を送るための鍵です。予防法や必要な栄養素、食事のとり方、健骨体操などを学びます。体組成測定・指先（脈波）から血管年齢を推定します。 (※マニキュアをされている方は落としてきてください)	医師等  ユースポ
6/23 (月) 10:00 ～ 11:30	骨密度と筋肉量 	骨がもろいと骨折しやすくなり、筋肉量が低下すると体を支える事が困難になってきます。 骨密度や筋肉量・握力を計測し、効果的に取り入れたい栄養素と調理法を学びます。	医師等  管理栄養士等
7/28 (月) 10:00 ～ 11:30	睡眠・ストレス 	心も体も健康に過ごしたい～ 少しの工夫で体は変わります。 元気な体で楽しく過ごすために、良い睡眠をとるには、リフレッシュこれだけは摂りたい栄養素などを学びます。	医師等  保健師  ユースポ
9/29 (月) 10:00 ～ 11:30	認知症 	認知症と聞いただけでとても不安になる病気です。 症状はさまざまですが、運動や食事、社会参加が大事とされています。発病の原因や症状を知り、自分でできる予防対策を考えましょう。脳刺激体操・手遊びなどを取り入れて楽しく学びましょう。	医師等  保健師  ユースポ
10/27 (月) 10:00 ～ 11:30	フレイル 	筋肉や持久力が低下すると体のバランスが崩れ不安定に。歯や口の機能が衰えると話すことが減るだけではなく、栄養状態の悪化でさらに体力が低下します。フレイルは早めの予防・改善が可能です。日常生活の中で意識的に対策を取り、健康な体を維持していきましょう。	保健師  栄養士

※申込み 3/24～4/10 湯沢町公民館事務所窓口または電話にて受付いたします。(784-2460)

※お知らせ 9月に湯沢病院が医師による町民講座(無料)を予定しております。