

健康大学しながわ 2019

健康チャレンジコース



日常生活の中で、
少しの知識と少しの行動の違い。
その積み重ねが
快適な生活に大きな違いが
生まれます。

あなたや、
あなたの大切な人のために
学びませんか

開講スケジュール

第1回	6月 8日 (土) 10時00分～12時00分	健康カラダ測定 <small>※ペースメーカーを装着されている方は 測定いただけません</small>	健康運動指導士
第2回	6月 15日 (土) 10時00分～11時40分	カラダが喜ぶ 食生活&口腔ケア	管理栄養士
第3回	6月 22日 (土) 10時00分～11時40分	カラダが喜ぶ 運動	健康運動指導士
第4回	6月 29日 (土) 10時00分～11時40分	カラダが喜ぶ 休養	健康運動指導士
第5回	7月 13日 (土) 10時00分～11時40分	地域で実践！ 肩こり&腰痛予防	理学療法士
第6回	7月 20日 (土) 10時00分～11時40分	地域に広げる メタボとロコモ予防	健康運動指導士
第7回	7月 27日 (土) 10時00分～12時00分	地域で支える フレイル予防	健康運動指導士

●参加対象者

区内在住で、健康づくりを通してご自身や身近な人を元気にしていきたいという想いのある方で、
地域での健康づくり活動に興味のある30歳～60歳代の方（先着35名）

●場所

品川区荏原保健センター（荏原2-9-6） 2階 講習室
TEL：3788-7013～5

●費用

1,000円（初回受付時にお支払ください）

お申込み方法他詳細は
裏面をご覧ください

●お申込み方法

5月31日（金）までに、荏原保健センターへお電話でお申込みください。

TEL：3788-7013～5

※お電話で地域の健康づくり活動に興味があるか確認させていただきます。



●セミナー詳細

ベーシック講座 第1回～第4回

～ご自身の健康づくりに活かせる知識や方法を学ぶための講座～

健康カラダ測定

筋肉量や脂肪量を測定し、ご自身の現在の「健康」を数値でチェックしましょう！

カラダが喜ぶ 食生活&口腔ケア

栄養バランスや栄養摂取方法等を学び健康的な食生活を手に入れましょう！口腔ケアについても学び、日常生活で実践できる内容をご紹介します。

カラダが 喜ぶ運動

健康的な生活に欠かせない運動、今日からすぐに取り組める運動を楽しくご紹介します。

カラダが 喜ぶ休養

健康的な生活を送るために、適切な休養方法について学びます。ただ「休む」のではなく、効果的なリフレッシュの方法を実践しましょう。



様々なテーマで
学びを深めていきます

エキスパート講座 第5回～第7回

～ご家族や身近な方、地域を健康にする方法を学ぶ講座～

地域で実践！ 肩こり&腰痛予防

特にお悩みの方が多い肩こりと腰痛。正しく知って、身近な方に伝えてみましょう！

地域に広げる メタボとロコモ予防

健康を阻害する大きな要因となりえるメタボリックシンドロームとロコモティブシンドローム。地域で取り組める予防方法を考えます。

地域で支える フレイル予防

フレイル予防の第一歩は、地域とつながること。フレイル予防について一緒に考えましょう。



健康大学しながわ マスターコース（10月～11月開催予定）

※確定次第、セミナーの中で情報をお伝え致します