

運 動			
おすすめ対象者 またはテーマ	タイトル	だんだん	内 容 ・ ね ら い
筋力アップ	簡単！らくらく筋力アップ	★	生活の中にある動きをもとに身体を動かし、姿勢改善&筋力アップをめざす体操
	筋コンディショニング		筋肉の状態を上げ、メインに行う運動のパフォーマンスアップにつなげたり、筋肉・関節の痛み予防・解消につなげるエクササイズ
	代謝アップ		日常生活の中に無理なく取り入れて代謝をアップさせる筋力トレーニングやストレッチ、ウォーキングを行うエクササイズ
	スロトレ		姿勢、骨格を呼吸法で整えて下半身を引き締め、体幹力もアップして美ボディを目指すエクササイズ
	ペットボトルでらくらくダンベル体操		身近にあるペットボトルを利用して行う筋力トレーニング
	ながらトレーニング		日常生活の中で何かをしながらでも行える筋力トレーニング
	走れる身体づくり		ストレッチや筋力強化で、ランニング障害（けが）のない身体づくり
	体幹トレーニング		姿勢を保つことで内臓の働きを健康にし、活動的な体をつくる また、機能的でコリや痛みのない体をつくる体操
シルバー世代	転倒予防体操	★	すり足を改善するための、下肢筋群と体幹の筋力トレーニング
	脳トレーニング	★	脳の活性化に効果が期待できるとされているコーディネーショントレーニング
	知って得する！正しい身体の使い方		身体が本来持っている機能や正しい動きを身につけるエクササイズ
	いきいき健康三体操		筋力アップ、認知症予防、口腔機能の向上を図り身体全体の健康を向上させる
痛みの 予防・解消	腰痛予防教室	★	腰周辺の筋肉をほぐして血行促進させ、周囲の筋肉を刺激する体操
	肩こり予防体操	★	肩周辺の筋肉をほぐして血行促進させ、周囲の筋肉を刺激する体操
	膝痛予防体操	★	膝にかかる負担を減らし、膝周辺の筋肉を刺激する体操
	コツコツ骨太体操(骨粗しょう症予防)		骨に刺激を与え、骨粗しょう症を予防・改善するための体操
	骨盤体操		腰痛予防や軽減、内蔵機能の活性化につながる骨盤周辺を動かすエクササイズ
	背骨コンディショニング(腰痛・肩こり予防)		背骨を「ゆるめ」、「矯正」、「筋力アップ」し、背骨のゆがみを改善するエクササイズ
ストレッチ	のびのびストレッチング		ゆったりと全身の筋肉を気持ちよく伸ばし、疲労回復や柔軟性を高めるストレッチ
	タオル体操(ストレッチ)		身近にあるタオルを使用して、いつでも、どこでも気軽に出来る体操
	メディカルストレッチ		痛みの少ないストレッチで心と身体をほぐす体操
	スペシャルMAX美ストレッチ		関節可動域を上げ柔軟性を向上し血行循環を良くしカラダのコリや冷えなど不調を改善する また、心身ともリラックス効果を得ながら体を整え健康でしなやかな美しいカラダをつくるエクササイズ
	すっきり骨盤ストレッチ		骨盤を取り囲むインナーマッスルをほぐし、ゆがみを正す簡単な体操
全身体操	血液循環体操		身体ほぐし体操を足先から頭まで行い、全身の血流を整える血液循環体操
	バランスカアップ体操		深層筋群の柔軟性と強化を図り、中心軸を強化する体操
	足腰元気体操		衰えの気になる足腰の筋力強化を目的とした体操
	足ケア&ウォークエクササイズ		正しい立ち方、歩き方で足の筋力アップ、脂肪燃焼・美脚効果を狙うエクササイズ
	ロコモ予防体操		関節などへ過剰な負担をかけず、筋力を鍛えると同時に バランス能力を高める運動
歌いながら	歌いながらシニアエアロ		美空ひばりやその他懐かしい歌に合わせた筋力トレーニングや体操
ヨガ	イスで簡単ヨガ		椅子に座ったままでできるヨガ
	かんたんヨガ		背骨・肩甲骨・骨盤・股関節を丁寧にほぐし、誰でも簡単にできる基本的なポーズで、全身の新陳代謝・血流アップするヨガ
	パワーヨガ		ボディメイクを目的としたポーズを組み合わせて行うヨガ
	ストレッチヨガ		滞っていた血流を促し、意識して呼吸することで酸素のめぐりを促すストレッチ
	ゆるYOGAリラックス		呼吸と動きを合わせて行うヨガ
	インナービューティー骨盤ケア		ピラティス・ストレッチなども取り入れ、骨盤を中心に全身のバランスを整えるヨガ
	姿勢すっきり！骨盤ヨガ		骨盤を中心に、全身の歪み・こりを取り本来の健やかな心身の状態と美しい姿勢を取り戻すヨガ
ピラティス	初級ピラティス		インナーマッスルを意識した初級編のピラティス
	中級ピラティス		インナーマッスルを意識した中級編のピラティス
ダンス系	ボクシングエクササイズ		ジャブ・ストレート・フック・アッパーを組み合わせて音楽のリズムに合わせて行うエクササイズ
	座ってエアロピクス♪		椅子に座ったままで、リズムに合わせて行う有酸素運動と筋力トレーニング
	フラエクササイズ		足やお尻、背中や腕の筋肉をじわーっと使いリフレッシュするハワイアンフラ
	エアロピクスエクササイズ		リズムに合わせて行う有酸素運動
	ベリーエクササイズ		ベリーダンスの動きを取り入れた動きで体幹を鍛え、股関節や肩関節の柔軟性を高める
親子体操 (親子で参加)	子育てママの肩こり軽減体操		ママの肩こり軽減を行う体操(6ヶ月～3歳程度のお子様とママ)
	子育てママの骨盤体操		ママの骨盤のゆがみを矯正する体操(6ヶ月～3歳程度のお子様とママ)
健康講座	エコノミークラス症候群予防体操		災害時にエコノミークラス症候群にならないための、講座と予防体操

★マークは、だんだん活カアップ体操(3分半)が含まれます。

栄 養

おすすめ対象者	タイトル	内容・ねらい
どなたでも	アンチエイジングのカギは食にあり ～簡単な料理デモ付き！	いつまでも若くいたいと願う方はたくさんいますが、見た目ばかりに気を取られ、食事を二の次にする場合も多く見られます。体は口から食べる食品から出来ていること、食べる物次第で若さもある程度保つことができることを紹介します。
	食選力で身体リフォーム	食事について、質・量・時間の選択によって身体が変わることを考えてもらう機会にすること。今日からの選択によって1年後、10年、20年後の自分が作られていくことをお伝えします。
	野菜の色は栄養の色 ～野菜の栄養見えますか～	一時的なブームに乗った方法ではなく、継続可能で習慣となる野菜不足の解消法を考えるきっかけになる講座です。
	食材の質について考える ～有機栽培・オーガニック食品のメリットとは～	有機野菜、無添加料理など、自然な食を求める方がふえているが、それらのメリットは何処にあるのかを考えます。
	どんな油がよいの？ 様々な油の特徴と油の選び方	「体によい油」などと様々な油が目立っているが、どの油がどのように体に良いのか。それぞれの特徴を知り、結果的にどう選び、食生活の中で活かすのかを知ります。
	食品添加物は良い？悪い？	加工食品には、様々な添加物が使用されていますが、それらの役割と現状について知ります。また添加物の人体への影響、無添加食品といわれるものができてきていることの意味などについても考えます。
	朝ごはんを食べよう	朝ごはんはパワーの源です。「朝ごはんを食べるとどうして体にいいの？」「無理に食べなくてもいいんじゃない？」そんな疑問に答えます。手早く準備しておいしいいただける朝ごはんの献立例も紹介します。
	調味料の食育	お料理、うす味に慣れると、生活習慣病の予防にもつながります。減塩テクニック、減糖分テクニックなど、お伝えします。
	糖尿病、メタボ、生活習慣病が気になるあなたへ 『間違いだらけの食の常識』	日頃何となく行っている食習慣に思わぬ落とし穴の可能性が！？たくさん溢れる食情報の中から、本当に自分にとって役に立つものは何なのか？日頃の疑問を解消しながら楽しく解りやすく学ぶ、管理栄養士・糖尿病療養指導士による食の講座です。
	バランスよく食べるには？ ～手のひらで確認してみましょう～	何をどのくらい食べるといいのかわかる目安として、食品を自分の手のひらをひとつの計量カップに見立てて利用する方法を体験してもらいます。日常的にどのように食べるというかを意識できます。
バランス献立の立て方 ～3つのお皿から考える～	食事は「バランスが大切です。」とよく言われますよね。でも、どうしたら「バランス」がとれるのでしょうか？何をどれだけ食べたら栄養のバランスがとれるのかを3つのお皿から考える簡単な方法をお話します。	
子育て世代	「悩まない離乳食のポイントがママの食事」	お子さんの離乳食を頑張るあまり、ママの食事がおろそかになりやすい時期です。離乳食をスムーズに進めていくには、ちょっとしたポイントがあります。ママのバランスの良い食事と、離乳食を簡単に進める方法をお伝えします。
	ママもパパも子どもも主役！幼児食	幼児食や間食のおさえどころを確認し、無理せずに日々幼児食づくりができるきっかけを提供します。母子手帳を利用しての成長評価法も伝え、現状に気付いてもらい、大人にも役立つ食事の考え方・行動に繋がる講座です。
	子供の野菜嫌いを考える	食事の栄養バランスを気を付けたいと思っても、子どもの野菜嫌いに困っているお母さんが多いと思います。どのようなことを心掛けていったらいいのか、乳幼児の食で大切なこととお話します。お母さんの食事も見直しにも繋がります。
シルバー世代	『食事で脳を活性化！認知症予防セミナー』	社会問題ともなっている認知症の増加。脳の機能と食事は密接に関わっています。ご自分やご家族のために、認知症予防の工夫や脳を活性化させる食事のポイントを楽しく解りやすく学ぶ、管理栄養士による食の講座です。
	食事で防ぐ ロコモティブシンドローム	加齢により骨・関節・筋肉などに支障をきたし、要介護リスクが高まるロコモティブシンドローム、とくに筋肉量が減少するサルコペニア。健康寿命を脅かすそれらを防ぐ食習慣についてお話します。
	脳やカラダの若さ維持の食事ポイント	いつまでも若く元気であるための食生活ポイントを伝え、振り返りの機会とする。また今日からできるプラスワンの意見交換をし、今後の日々の生活に活かすきっかけとしてもらう。
生活習慣病予防	血糖値が気になるあなたへ 『食で改善！糖尿病セミナー』	血糖値や糖尿病が気になる方、食事を何とか改善しなくてはと思ってはいるものの、なかなか出来ない、何からしたらいいのか分からない・・・。そんなあなたに、効果的な食生活改善のアイデアをお伝えします。
	骨粗しょう症予防 ～私達ができる6つのこと～	骨粗鬆症がどのような病気、防ぐためにはどのようにしたらよいか、いつまでも健康で元気であるために、食事や生活に気をつけたいポイントをお話します。高齢者ばかりでなく10代からの予防が大切です。
	コレステロール、中性脂肪、体脂肪が気になるあなたへ	コレステロール、中性脂肪、体脂肪が気になる方、食事を何とか改善しなくてはと思ってはいるものの、なかなか出来ない、何からしたらいいのか分からない・・・。今日から実践できる食生活改善のアイデアをお伝えし、改善計画を各自で立てます。
	血圧の気になる方へ (減塩しましょう)	血圧が気になる、減塩の必要性はわかっている方、実際にどのくらい塩分を摂っているかを検証し、食品中の塩分量を知り、減塩の工夫を学びます。

保 健		
おすすめ対象者	タイトル	内 容 ・ ね ら い
全世代	健診結果の見方とその対策	健康診断を受けてもその結果が何を意味しているのかわからないことはありませんか？ 健診結果の見方とその対策についてわかりやすく解説します。
	まやかしの情報を見抜いて生活習慣病予防	世の中には意図しない、または意図したまやかしの情報があふれていて、生活習慣病についても例外ではありません。そこで情報の質を見極めるための方法をお伝えします。
	糖尿病予備軍が増えています！	糖尿病は自覚症状がないまま進行します。気づかないうちに予備軍になっていませんか？ 糖尿病の病態や高血糖のリスク、その予防と対策についてわかりやすく説明します。
	コレステロールってな～に？	コレステロールって体に良いもの？悪いもの？コレステロールの実態と、動脈硬化予防のための健康的な生活についてわかりやすく紹介します。
	骨粗しょう症を予防しよう！	骨粗しょう症は若い時からの生活の積み重ねで決まります。食事やダイエットが骨密度に与える影響、運動と骨密度の関係など原因と予防法について具体的に説明します。
	動脈硬化予防への心かけ	気づかないうちに進行している動脈硬化。こんなはずじゃ・・・と思う前に生活を見直してみませんか？その成り立ちや、日常生活でできる予防法を紹介いたします。
全世代（特に子育て世代におすすめ）	生活習慣病は子どもとおとなの間を循環	おとなの生活習慣は子どもにも影響します。自らの生活習慣を見直し、生活習慣病予防について知るとともに、子どもの生活習慣・環境を整え、健やかな生育をはかることの大切さについてお伝えします。
概ね40代～シルバー世代	ロコモティブシンドロームを予防しましょう	ロコモティブシンドロームの原因や症状をわかりやすく解説し、だれもが寝たきり状態にならないために日常生活の中で実践できるロコモの予防法を紹介いたします。
歯 科		
おすすめ対象者	タイトル	内 容 ・ ね ら い
全世代	歯ッピー体操で元気をつけよう！！	「かむ、飲みこむ、話す、笑顔」をつくるのがスムーズにできるようになるために、表情筋や舌をトレーニングしていくお口の体操と口腔ケアの方法を紹介いたします。
子育て世代	子育ての健口アドバイス	口腔は健康の源。子どもの口腔環境を整えることは、将来の生活習慣病予防につながります。子どもそれぞれの発達段階における家庭での口腔健康をアドバイスすると同時に、大人の生活習慣を考え直すヒントも提供します。
概ね40代～シルバー世代	おいしく楽しく美しく口腔ケアで健康力アップ！	健康は口元から、口腔虚弱（オーラル・フレイル）予防、口と全身の健康との関わりを理解し、おいしく食べて生涯元気に過ごすための口腔ケアや口腔機能を高める方法やお口の体操など笑うことも取り入れて楽しく学びます。
シルバー世代	しっかり噛んでしっかり食べて健康長寿！	しっかり噛んで食べて、口腔ケアや口腔機能を高める方法を理解し「噛みにくい」「飲み込みにくい」「むせる」など、オーラルフレイル（口腔虚弱）の予防について構音訓練や唾液腺マッサージ、お口の体操や笑うトレーニングなども体験しながら楽しく学びます。
薬		
おすすめ対象者	タイトル	内 容 ・ ね ら い
全世代	生活習慣病と薬とサプリメント	生活習慣病予防のためのサプリメントの効率の良い摂取方法を知り、サプリメントと薬の相互関係を理解し、自分の健康管理に役立てることが出来るようになるための講座です。

(公財) 武蔵野健康づくり事業団
健康づくり支援センター

HP



facebook



「自分の健康は自分で守ろう」を
合言葉に、広く「健康づくり」に関する
情報をお届けしています。
是非、ご覧下さい！

