

R7 栄養講座			
No.	キーワード・特徴	タイトル	内 容
1	食事バランスをとる方法	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」。でも、何をどれだけ食べたら栄養のバランスがとれるのか、3つのお皿から考える簡単な方法をお伝えします。
2	中食の利用方法	NEW 市販総菜や弁当を利用して栄養バランスをとる方法	健康のために栄養バランスのとれた食事をしたい、家族にも食べさせたい…。しかしすべて手作りは大変というあなたに、中食（惣菜、弁当、デリバリー、冷凍食品など）の上手な活用法をお伝えします。
3	ローリングストック	NEW 栄養不足にしない！ローリングストックのコツ	災害や感染症の自宅待機に備えて、食べ物を備蓄している方が増えている昨今。ストックする食品はどのような物が良いか、選び方について「栄養面からのローリングストック」のコツをお伝えします。
4	時間栄養学	①食選力で身体リフォーム	食事の「質」「量」「時間」の選択によって、今日から先のあなたの身体が変わっていきます。身体のメリットとなる食事のとり方をお伝えします。
5	時間栄養学	NEW ②朝食の必要性について	壮年期世代へ、時間栄養学の視点を取り入れ、1日の活力の源である朝食の必要性、朝食を食べる習慣を身につけられるよう、きっかけづくりを行います。
6	カラダづくり	NEW ①理想のカラダづくり	栄養バランスを整え、体の土台をつくることは理想のカラダづくりには必須となります。なぜ、バランスの良い食事が必要なのか？たんぱく質の取り方やサプリメントとのつきあい方についてもお伝えします。
7	カラダづくり	NEW ②筋肉と骨を育て維持する栄養学	一つの栄養を過剰に摂取したり、不足したり、偏りがある食事になっていませんか？食事バランスの大切さと適量を知り、しなやかな筋肉を育て、骨の強化維持に必要な食事内容をお伝えします。
8	生活習慣病予防	①血糖値が気になるあなたへ	食事を改善したいけれどなかなかできない方、何から始めたら良いのか分からない方などに向け、今日から実践できるアイデアをお伝えします。
9	生活習慣病予防	②コレステロール・中性脂肪・体脂肪が気になるあなたへ 今日から実践食生活改善セミナー	食事を改善したいけれどなかなかできない方、何から始めたら良いのか分からない方などに向け、今日から実践できるアイデアをお伝えします。
10	生活習慣病予防	③血圧が気になるあなたへ～減塩しましょう	日々どれくらい塩分をとっているか知っていますか。食品中の塩分量や減塩の工夫などをお伝えします。うす味に慣れることで生活習慣病の予防につながります。
11	骨粗しょう症予防	①骨粗しょう症予防～私達ができる6つのこと	骨粗しょう症は10代からの予防が大切。骨粗しょう症を予防して、いつまでも元気であるために、6つの食事のポイントについてお話します。
12	骨粗しょう症予防	②骨密度をアップしましょう	年齢とともに骨密度が低下する方が多く、骨折をして寝たきりになる方も増えています。40、50代から骨密度を高める習慣を身につけることで、将来の骨折の予防になるだけではなく、姿勢もよくなり、若々しさを保つことにもつながります。
13	腸内環境を整える「腸活」	腸活で美肌と健康を手に入れよう！	便秘やお腹のハリが気になりませんか。腸の健康は、生活習慣病や、脳の働きにも影響があります。食事の大切さと、腸内環境を整えるコツをお伝えします。
14	親子で考える栄養（幼児～小学生と保護者）	①子供の野菜嫌いを考える	「子どもの栄養バランスに気を付けたい」でも「野菜を食べてくれない」と困っていませんか。幼児の食事で何を心掛けていったら良いのかをお伝えします。大人の食事の見直しにも繋がります。
15	親子で考える栄養（幼児～中学生と保護者）	②ジュニア世代のための『朝ごはんセミナー』	朝ごはんを食べると良いことだらけ。特に成長期の朝ごはんのとり方は、子供の将来の可能性を大きく変えます。学力や体力に差をつける、朝ごはんの食べ方やポイントを楽しく解りやすくお伝えします。

16	親子で考える栄養 (10歳～中学生と保護者)	③未来のアスリートのための『基礎から学ぶスポーツ栄養セミナー』	ジュニア時代から正しい食事をする事は、アスリートとしてパフォーマンスアップのために重要。でも、具体的にどうしたら良いのでしょうか。「ジュニア・アスリート」を支える大人のための講座です。
17	シニアのための栄養 低栄養予防	①動くにつらいのは歳のせい？～低栄養を考えたことはありますか	低栄養状態は、老化を促進し、日常生活にも支障をきたし、介護の必要度も上がります。主にタンパク質の摂取不足による「低栄養」がシニア世代に増えています。低栄養について学びましょう。
18	シニアのための栄養 認知症予防	②食事で脳を活性化！ 認知症予防セミナー	社会問題と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。自分や家族のために、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びます。
19	シニアのための栄養 筋肉低下予防	③筋肉低下を防ぎましょう	筋肉量を保つには、運動だけでなく栄養も大事なものはご存じですか。効果的な食事の内容や食事をとるタイミングなどを学び、筋肉低下を予防しましょう。

※15～17のプログラムについては、お子様の安全面の配慮や、年齢に応じた内容等をご相談する必要があるため、申請前に健康づくり支援センターまでご連絡ください。

R7 運動講座			
No.	キーワード・特徴	タイトル	内 容
1	ストレッチ	①簡単ストレッチ	ゆるやかなストレッチで、リラックスしながら心と身体をほぐします。運動習慣のない方や体の硬さが気になる方にも実践しやすいストレッチです。
2	ストレッチ	②血液循環体操	手や足などを刺激して、全身の血液の流れを整えます。簡単な動きと呼吸で整うので、どの世代にもおすすめです。
3	ヨガ	①かんたんヨガ	気軽に無理なくリフレッシュできるヨガ。心も身体も前向きになります。
4	ヨガ	②やさしいイスヨガ	イスに座った姿勢で行うヨガ。簡単なポーズで過度な負担をかけず、心身を整えます。
5	ヨガ	NEW ③リラックスヨガ～体と心をホッと軽やかに♪	気持ちよい、心地よい時間から健康づくりや体を動かすことへのきっかけに！忙しい方、日々頑張っている方へ健康に大切な休息やリフレッシュの大切をヨガで実感してみましょう♪
6	腰痛	①腰痛予防・解消	腰痛の原因を理解して、腰痛予防を考えましょう。インナーマッスルを鍛え、背骨・骨盤・股関節を動かし、腰に負担のかからない身体を目指します。
7	腰痛	②腰痛予防教室 ～子育てママらくらくスタイルアップ	腰痛予防の体操はスタイルアップにも繋がります。身体への負担を無くす良い姿勢が大切であることを伝え、かんたんに実践できる体操を紹介します。
8	腰痛・肩こり	背骨コンディショニング	背骨を「ゆるめ」「矯正」「筋力アップ」し、背骨の歪みを改善するエクササイズです。腰痛・肩こりをはじめとした体の不調の解消を目指します ※床にうつ伏せになります
9	肩こり	肩こり予防教室★	肩こりの原因となる、日常の姿勢や体勢を確認します。「知識」と「身体感覚」両方を身につけ、意識の向上、予防、改善につなげましょう。
10	膝痛予防	膝痛予防・解消	膝の動きを理解して、椅子を使って膝周辺のストレッチや筋力トレーニング行います。
11	骨盤のゆがみ改善	①カラダととのう背骨と骨盤エクササイズ	歪みの調整だけでなく、骨盤を正しい位置でキープできるようにインナーマッスルを鍛えるエクササイズも行い、体幹強化・姿勢改善を目指します。
12	骨盤のゆがみ改善	②骨盤体操	骨盤周りを中心に全身運動を行い、日常生活動作による偏りのバランスを整えましょう。体調チェックや骨盤についてのミニ講話あり。
13	骨粗しょう症予防	らくらく骨太体操	骨の強さは20代をピークに横ばいとなり、中年期以降は下り坂となります。骨粗しょう症についての基礎知識を学び、予防に必要な運動を体験しましょう。
14	下半身の強化	転倒予防&脳トレ	下半身の筋力トレーニングで転倒しない身体づくりをしながら楽しく脳トレをしましょう。
15	ロコモ予防体操	①動いて笑って元気になろう	動くことを日常化しロコモの進行を自ら防ぎましょう
16	ロコモ予防体操	②後ろ姿アンチエイジング	姿勢・立位・歩行が衰えていく「ロコモ」の原因と対策を年代ごとの体の変化にあわせて学びます。日常生活で取り入れられる体操や歩行時のポイントも紹介します

17	正しい動きを身につける	知って得する！ 正しい身体の使い方	正しい重心の確認、足裏体操、骨盤体操、歩き方などを学びます。身体が本来持っている機能を知って、正しい動きを身につけましょう。
18	筋力アップ	①代謝アップ	代謝を上げる筋力トレーニング・ストレッチ・ウォーキングを身につけ、疲れにくく、痩せやすい体を目指しましょう。日常生活の中に無理なく取り入れられます。
19	筋力アップ (ゆるやか)	②スロトレ	筋肉の緊張を維持しながら「ゆっくりと動く」トレーニングです。軽い負荷で姿勢、骨格を整えて下半身を引き締め、体幹力もアップ！美しい身体を目指しましょう。
20	筋力アップ (ゆるやか)	③いすトレ	筋肉の緊張を維持しながら「ゆっくりと動く」トレーニングです。軽い負荷で姿勢、骨格を整えて下半身を引き締め、体幹力もアップ！美しい身体を目指しましょう。
21	筋力アップ	④貯筋運動	毎日コツコツ筋肉を動かしてフレイル予防
22	筋力アップ	⑤体幹とフットケア	足裏のケア、正しい立ち方、歩き方で脚の筋力アップ。脂肪燃焼・美脚効果にもつながります。
23	全身体操	NEW ①運動効果を高める姿勢の作り方	姿勢が悪い。たくさん歩いているのに体重が落ちず、自分では分からないなどの運動を行う上で気になることを姿勢づくりを通して解消しましょう！
24	全身体操 (ウォーキング)	②歩数より歩き方！ 楽に歩ける どんどん燃やせるウォーキング	正しい立ち方と歩き方のために必要なセルフケアのポイントを身につけ、日々の歩きの意識を変えます。姿勢改善・脚の筋力アップ・脂肪燃焼・美脚効果が期待できます。
25	ウォーキング	NEW 足元から整えよう！	自分の足から全身の健康を見直します。正しい靴の選び方・履き方、正しい歩き方を身につけましょう！
26	健康講座	災害から考える 体力づくり	災害が起きた時、「逃げる体力」「物を持ち上げる力」など思いのほか体力が必要になります。防災グッズと一緒に体力も備えませんか。災害に対応できる体力を目指します。
27	シニアのための運動	①転倒予防体操&脳トレ ★	ストレッチや体操で関節の動きを良くします。また転倒予防に効果的な足・腰・体幹部の筋力アップを図ります。バランスや歩行能力を改善させ、生活機能を高めましょう。
28	シニアのための運動	②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、身体全体の健康維持・増進を目指します。
29	親子で体操 (6か月～1歳未満児と保護者)	①親子DE体操 ～歪み改善& 骨盤底筋群体操	妊娠中から産後にかけて、身体のバランスは崩れがち。改めて、正しい姿勢を意識してみましょう。また、出産ダメージを受けた骨盤底筋や骨盤周辺の筋肉を動かすことにより、骨盤のゆがみを整え、身体をリセットしましょう。
30	親子で体操 (幼児と保護者)	NEW ②2本のポールでノルディックエクササイズ ～背中とお腹を伸ばしてスタイルアップ	背中とおなかを伸ばすストレッチとウォーキングを無理なく楽しめ、柔軟性や筋力アップの効果を期待できます。日頃、子育てや仕事などで運動する機会のない方に特におすすめです！

★だんだん活力アップ体操を含みます。

R7 保健			
No.	キーワード・特徴	タイトル	内 容
1	健診結果の見方	健診結果の見方～健診結果から考える生活習慣	健診結果票は、自分の身体を知るためにとても役立ちます。健診項目や数値の見方を学び、健康維持に役立てましょう。※健診結果を持参してください。
2	骨粗しょう症予防	①骨粗しょう症を予防しよう～妊娠や出産と一緒に考える骨のケア	骨粗しょう症には、女性ホルモンの分泌の変化や生活習慣が大きく関わっています。妊娠・出産を経て、いつまでも丈夫な骨を保つヒントをお伝えします。
3	骨粗しょう症予防	②骨粗しょう症を予防しよう～毎日コツコツ丈夫な骨づくり	ちょっと転んだだけで腕や足を骨折・・・そんな経験はありませんか。年齢と共に減少していく骨量を、いかに維持していくかが大切なポイントです。今日から丈夫な骨づくりに取り組んでみませんか。
4	ロコモ予防	ロコモティブシンドロームを予防しよう	自立した生活ができなくなり、介護が必要となる一歩手前の状態である「ロコモティブシンドローム」。その原因や症状を学び、日常生活の中で上手に予防し「人生１００年時代」をいきいきと過ごしましょう。
5	睡眠・休養	睡眠と休息	心と体を健康に保つため、日々の睡眠や休息は欠かせません。身近な生活習慣である睡眠に目を向け、睡眠の質を高めましょう。
6	足の健康	健康づくりは足元から～意外と知らない足のこと	足や爪の役割を知っていますか。自分の「足」を知って足のトラブルを予防すると、ウォーキングも楽しくなります。足もとから健康づくりをはじめましょう。
7	ウォーキングの効果	ウォーキングの効果～歩いて健康を維持しよう	健康を意識した、一歩進んだウォーキングができるよう、ウォーキングの効果について学びましょう。メタボ・ロコモ・サルコペニア予防にも役立ちます。
8	笑い与健康	笑う体に健康来る～笑いの体操（笑いヨガ）で健康力アップ	「笑い」が健康にもたらす効果について学び、笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操「笑いヨガ」も実践します。酸素を体に取り込み、心身ともに元気になりましょう。
9	熱中症のメカニズムと予防	熱中症について学ぼう！	熱中症が起こるのは、夏の屋外だけではなくありません。熱中症ってどうしてなるの？何を気を付ける？健康被害を防ぐため、熱中症のメカニズムや予防についてお伝えします。
10	女性の健康	①女性のための健康講座	思春期から高齢期まで、女性の体の変化には、女性ホルモンが大きく関わっています。それぞれの時期の体の変化や「月経前症候群」「更年期障害」など、女性特有の健康問題について学びましょう。
11	女性の健康（体操あり）	NEW ②ゆるみをキュ！骨盤底筋を鍛えて日常生活を快適に～タオルを使って手軽にトレーニング	加齢や出産により弱くなった骨盤底筋を含むインナーマッスルを呼吸とタオルを使って鍛えることで姿勢を整え、いきいきと健康に毎日を過ごしましょう。

R7 歯科			
No.	キーワード・特徴	タイトル	内 容
1	口の健康とセルフケア （働き盛り世代におすす め）	①若さの秘訣はお口の 健康と免疫力！	若い頃から健康なお口でしっかり噛んで食べる食生活が免疫力を高めま す。「セルフケア」など日頃の口腔健康管理の方法を習得し、「定期的 な専門的ケア」を習慣化することで、笑顔で豊かな人生につなげましょ う！
2	口の健康とセルフケア （働き盛り世代におすす め）	②おいしく楽しく美し く お口のケアで健康カ アップ！	口腔と全身の健康の関わりを理解し、お口のケアで歯周病を予防し、口 腔機能を高める方法を身につけましょう。さらに、お口の健康管理を習 慣化することで健康力をアップして、笑顔で楽しく豊かな人生に！
3	口の健康とセルフケア （働き盛り世代におすす め）	③お口からはじめよ う！フレイル予防！！	年齢とともに心身の活力（筋力・認知機能など）が低下していき、要介 護となるリスクが高くなることをフレイルと言います。食べこぼしなど の些細な変化から口腔機能の低下から始まります。早めのケアで健康寿 命を伸ばす一歩にしましょう！
4	口の健康とセルフケア	④歯周病を予防して健 康寿命をのばそう！	重度な歯周病は全身の病気にも影響していきます。歯周病のメカニズム と予防法を知って健康寿命を延ばしましょう。
5	口の健康とセルフケア	⑤歯つらつ健口教室ア ンチエイジング！	お口を清潔にして鍛えることが、健やかな身体づくりに繋がります。す ぐに！いつでも！実践できて楽しく続けられる「お口の筋トレ」と「ケ アのコツ」をご紹介します。
6	口の健康とセルフケア	⑥よく噛んでしっかり 食べて 健口長寿！	「健康長寿」は、お口の健康から。オーラルフレイル（口の衰え）に早 くに気づき、予防することが大切です。お口のケアや口腔機能を高める お口の健康管理を習慣化し、おいしく安全に食べることで、豊かで輝く シニアライフを目指しましょう。
7	親子で学ぶ お口の健康 （子ども0～2歳頃）	親子でピカピカ☆健口 歯育て	子どもの虫歯が発生する発生する仕組みや予防のためのケアから、口腔 と全身の健康について学びましょう。親子でお口の健康の大切さを考え るきっかけに！