

楽しく学ぶ 健康講座

保健師による「暮らしの講座」と運動指導士による「体を整える実技講座」の受講を通して、ゆっくり学びながら自分の身体を見直し、生活の質（QOL）を高めるためのセルフケア能力の向上を目指します。

神奈川県予防医学協会公式 SNS 最新情報を発信中

二次元コードを読み取り、フォローしてください。
各種講座の案内や健康になるためのちょっとした
アドバイスを配信しています。お楽しみに！



YOBOKANA



@yoboukana



たしかめましょう健康
公益財団法人 神奈川県予防医学協会

10/1

水

「腸活のすすめ」

腸内環境を整える食事・生活について考えます

「腸内環境を整えるエクササイズ」

お腹のマッサージや骨盤底筋群の筋トレを通して腸内環境を整えます

10/16

木

「タンパク質を摂ろう」

筋肉に必要なタンパク質の摂り方を考えます

「自宅でできる自体重を使った筋トレ」

重りを使わず、ご自宅でも簡単にできる筋トレを紹介します

11/6

木

「胃の検査、受けていますか？」

おいしく食事をいただくために、胃の健康を考えます

「身体を整える - やさしいピラティス」

ピラティスの呼吸法を通して、心と体を整えます

11/19

水

「動脈硬化の検査、していますか？」

心臓、脳の病気の予防について考えます

「長時間動けるようになるインターバルトレーニング」

高強度と低強度の運動を交互に繰り返すトレーニングで持久力を高めます

11/27

木

「温活のすすめ」

体の中からぽかぽか、代謝を上げる生活を考えます

「骨強化ステップ台エクササイズ」

ステップ台昇降で骨に刺激を与えながら有酸素運動をします

参加費用 1,650 円 / 1 回（税込）

定 員 各回先着 20 名

開催時間 14:00 ~ 15:30

保健師による講座 30 分 + 運動指導士による実技講座 60 分

開催場所 神奈川県予防医学協会 3 階 健康測定室

受 付 神奈川県予防医学協会 4 階 受付

申 込 電話 : 045-641-8502



- ・ 実技講座がありますので、動きやすい服装でお越しください。
- ・ 水分をご持参ください。

《個人情報の取り扱いについてのご案内》

プログラムに参加される方の個人情報は、健康状態を把握するための検査・測定、健康指導、結果報告書などの目的に利用させていただきます。なお、参加中に得られた情報は、当協会の個人情報保護方針に基づき、その収集・保存・利用については厳重な管理のもとに運用し、学術的研究に利用させていただく場合があります。個人情報の開示、訂正および削除を希望される場合には、お手数ですが総務部総務課（TEL：045-641-8501）までご連絡ください。