

2024年度 健康教室のご案内

	コース	テーマ
1	ストレスマネジメント (107分×1)	エクササイズ (ストレスと付き合う7つの行動と心理的安全性)
2	リニューアル 女性のための健康 (45分2)	ヤングからミドル世代の女性に向けた健康セミナー (年代別 女性の体と健康！女性のための健康サポート)
3	リニューアル 女性のための健康 (45分2)	40歳代半ばを迎えた女性に向けた健康セミナー (年代別 女性の体と健康！女性のための健康サポート)
4	リニューアル 睡眠 (45分2)	眠りのチカラ：睡眠の正しい理解と対策
5	美容と健康セルフケア (90分×1)	東洋医学で解決！美容と健康セルフケア
6	アンガーマネジメント (96分×1)	怒りと感情と上手に付き合う方法 (怒りの感情をコントロール)
7	健康診断結果を健康維持に活かす (85分×1)	健康診断結果を健康維持に活かす (見過ごしていませんか、健診結果の重要シグナル)
8	禁煙対策 (73分×1)	喫煙が招く、健康被害と問題点 (喫煙の弊害を知って、禁煙を成功させましょう)
9	エクササイズ (80分×1)	エクササイズ (自宅や職場で続ける 毎日続けて健康を手に入れる)
10	歯の健康 (87分×1)	知っておきたい口腔ケア (お口から健康に！！)
11	糖尿病予防 (45分×2)	糖尿病をよく知ろう！糖尿病の基礎知識 (健診結果から糖尿病の予兆を発見)
12	眼の健康 (126分×1)	目の疾患のお話 (中高年に多い眼科疾患とその予防)
13	新規 栄養と食事 (90分×1)	健康維持に大切な栄養と食事 (仮称)
14	新規 認知症対策 (90分かける)	認知症の正しい知識 (「軽度認知障害 (MCI) 段階での発見と早期治療)
15	新規 肩こり・腰痛・膝痛予防 (90分×1)	自宅や職場でできる 肩こり・腰痛・膝痛予防
16	新規 がん対策 (90分×1)	がんと正しく向き合う心構え (やっぱり大切！がん検診で早期発見)