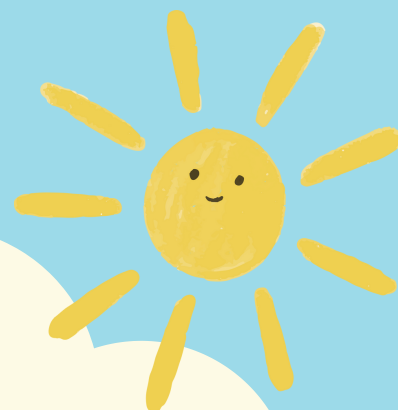




すぐ実践できる!

健康ライフレッスン

場所

宝塚ウェルネスアカデミー

宝塚南口駅すぐ（住所：宝塚市南口1-7-39）

日時

11月30日 土

午前の部（10時～12時）：子育て世代向け

午後の部（13時～15時）：アクティブシニア向け

参加費

500円（当日現金でお支払いください）

内容

（ ）内の企業が講座を行います。詳細は裏面をご確認ください。

午前の部（子育て世代向け）

10時～	薬膳を使った食育講座 （宝塚ウェルネスアカデミー）
11時～	ライフサイクルゲーム （第一生命保険㈱）
11時30分～	食育講座 （大塚製薬㈱）

午後の部（アクティブシニア向け）

13時～	薬膳講座 （宝塚ウェルネスアカデミー）
14時～	認知症予防体操 握力測定 （第一生命保険㈱）
14時30分～	フレイル予防講座 （大塚製薬㈱）

※お子さま同伴でのご参加可能です。

申込み

午前・午後ともに先着20名です。
右の二次元バーコードからお申し込みください。
下記電話番号でも受付します。



申込期間
11月1日～11月22日

..... お問い合わせ先

宝塚市役所 企画政策課

☎ 0797-77-2001

✉ m-takarazuka0001@city.takarazuka.lg.jp

午前の部

薬膳を使った食育講座



薬膳の魅力は、栄養だけでなく自然との調和や感情（五情）にも注目し、心身を整える点にあります。本講座では、子供の成長を支える食材の効能や、毎日の食事作りに役立つ工夫を紹介します。特に、偏食に悩むお母様方に向けたアドバイスも含まれており、講師自身の子育て経験を活かした実践的な内容です。食事の楽しさを皆様と共有し、学ぶ場としてぜひご参加ください。

ライフサイクルゲーム



第一生命が開発した「ライフサイクルゲーム」を体験してみませんか？
 すごろく形式のゲームを楽しみながら、結婚や住宅購入などのライフイベント、病気やケガなどのリスク、振り込め詐欺や架空請求といった消費者被害事例などを疑似体験することができ、お金の大切さや将来に備えることの重要性を体感できます！

食育講座



朝食、毎日食べていますか？
 炭水化物だけになっていませんか？
 昨今、若い世代の朝食欠食率が課題となっています。本講座では、朝食を食べることの大切さ、朝食を食べないことによる弊害、朝食と脳活動の関係など、科学的根拠を踏まえた、朝ごはんにまつわる栄養のお話を、分かりやすくお伝えします！

午前の部

薬膳講座



「人生100年時代」において、健康寿命を延ばすことが重要です。本講座では、中医学の「治未病」の考えをもとに、病気予防と健康維持のための薬膳知識を学びます。シニア世代におすすめの食材や、日常的に取り入れやすい薬膳を分かりやすく紹介し、無理なく自然の力を取り入れる方法や、心身ともに元気で過ごすためのヒントを提案します。

認知症予防体操・握力測定



スポーツ医学・健康政策について研究している筑波大学大学院教授の久野譜也先生のアドバイスのもと、ストレッチの効能や動かし方をマラソン元日本代表の田中智美が身体を動かしながら動画で解説します！
 また、握力を計ることでご自身の筋力が発揮できるか確認してみませんか？

フレイル予防講座



フレイルという言葉をご存じでしょうか？
 フレイルとは、高齢期に病気や加齢などによる影響を受けて、心身の活力を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態です。本講座では、将来にわたって活き活きと過ごすための、フレイル予防のコツを分かりやすくお伝えします！