

# 健康講座 健康塾ワクワクSANA

## 講座スケジュール

回数	時間	テーマ
1回目	10時30分～12時	健康とはどんな状態か考えてみよう 体操 【呼吸法、リンパ体操その①】
2回目	10時30分～12時	未病チェックをして自分の健康度合いを知ろう 体操 【呼吸法、リンパ体操その②】
3回目	10時30分～12時	食の大切さを知ろう。その①たんぱく質の重要性 体操 【呼吸法、リンパ体操その③】
4回目	10時30分～12時	食の大切さを知ろう その②炭水化物について 体操 【呼吸法、リンパ体操その④】
5回目	10時30分～12時	食の大切さを知ろう。その③脂肪について 体操 【呼吸法、リンパ体操その⑤】
6回目	10時30分～12時	食の大切さを知ろうその④ ビタミンミネラルについて 体操 【呼吸法、リンパ体操その⑥】
7回目	10時30分～12時	食の大切さを知ろうその⑤食物繊維 の必要性について 体操 【体操】その場でできる運動
8回目	10時30分～12時	食の大切さを知ろう その⑤ 排泄の大切さを知ろう 体操 【排便を促す体操】
9回目	10時30分～12時	運動の大切さを知ろう、その① 体操 【ストレッチ体操】
10回目	10時30分～12時	運動の大切さを知ろうその② 体操 【ながら運動をしよう】
11回目	10時30分～12時	サルコペニアとはどんな状態知ろう 体操 【サルコペニア予防運動】
12回目	10時30分～12時	フレイルについて知ろう（筋肉、口、目、耳、脳等）その① 体操 【フレイル予防運動その①】
13回目	10時30分～12時	フレイルについて知ろう（筋肉、口、目、耳、脳等）その② 体操 【フレイル予防運動その②】
14回目	10時30分～12時	リンパの流れを知って免疫力アップしようその① 体操 【リンパを流そう、その①】
15回目	10時30分～12時	リンパの流れを知って免疫力アップしようその② 体操 【リンパを流そう、その②】
16回目	10時30分～12時	睡眠について知ろう 体操 【寝る前にしたい体操】
17回目	10時30分～12時	体をあたためる方法その① 体操 【基本その①】
18回目	10時30分～12時	体をあたためる方法その② 体操 【基本その②】
19回目	10時30分～12時	こころをあたためる方法 体操 【笑ったり、泣いたり体操】
20回目	10時30分～12時	健康寿命延伸に向けて総集編その① 体操 【総集編その①】
21回目	10時30分～12時	健康寿命延伸に向けて総集編その② 体操 【総集編その②】
22回目	10時30分～12時	未病チェックをして更に健康になるにはどうする 体操 【自分の生活に何をどうとり入れるか】