

## 足利市健康講座一覧表(講師別)

2023/11/17

番号	講師	講座名	内容	所要時間	実施日時	人数	備考
1	両毛ヤクルト販売株式会社	腸から超元気生活 ～上手に食べて、楽しく運動～	・腸模型及びパワーポイントを使用しておなかの仕組みと働き(小腸と大腸)・腸内細菌について・免疫について・おなかを健康に保つ秘訣(①排便習慣について②適度な運動でストレス解消③便の成分について)	30～90分	平日 9～16時	10～100名	対象:小学生～高齢者
2	大塚製薬株式会社	大塚製薬健康講座(熱中症対策)	熱中症の仕組み、対策	30～60分	平日 10～17時	10名以上	時期:春夏 回数:2, 3, 4の中で年間4回 2, 3, 4で組み合わせ可能(例:熱中症+女性)
3	大塚製薬株式会社	大塚製薬健康講座(女性の健康)	女性ホルモンの働きなどについて学び、ずっとイキイキ過ごすためのコツ	30～60分	平日 10～17時	10名以上	回数:2, 3, 4の中で年間4回 2, 3, 4で組み合わせ可能(例:熱中症+女性)
4	大塚製薬株式会社	大塚製薬健康講座(体調管理)	免疫の仕組み、体調管理の方法	30～60分	平日 10～17時	10名以上	時期:秋冬 回数:2, 3, 4の中で年間4回 2, 3, 4で組み合わせ可能(例:熱中症+女性)
5	森永製菓株式会社	「その栄養を無駄にしない！」 食事のポイント	健康のためにしているウォーキングやランニングなどの運動。きちんと栄養を摂取していないと効果が出にくくなってしまいます。正しい食事と栄養を学んで、その運動を無駄にしないようにしましょう！	45分	平日 10～16時	10名以上	対象:30代以上男女 時期:11月12月3月 回数:半期に2回程度
6	森永製菓株式会社	「スポーツ栄養セミナー」パフォーマンスとからだづくりにおける食事の重要性	成長期に必要な栄養素、ご存じですか？特に部活など運動習慣のあるお子さんは、消費が多い分、意識して栄養を摂りたいですね。良いパフォーマンスをするためにはからだづくりが重要です。スポーツをする成長期のお子さんにおすすめの食事・栄養をお伝えします。	45分	平日 10～16時	10名以上	対象:運動習慣のある小中学生及びその親・指導者 時期:11月12月3月 回数:半期に2回程度
7	第一生命保険株式会社	理学療法士による「働く人必見！猫背分析と解消法レクチャー」	姿勢分析と姿勢改善の運動指導	45～90分	要相談	10名以上	
8	第一生命保険株式会社	がん啓発セミナー	がんの基礎知識・メカニズム・発症～治療方法など、乳がん・大腸がんを中心に予防と早期発見・早期治療の重要性について理解を深めていただく講座	45～90分	平日 9～19時	10名以上	左記時間帯以外および土日祝は要相談
9	明治安田生命保険相互会	女性のための『健康づくり応援』講座	いつまでも若々しく！野菜のチカラなど、楽しくわかりやすくご紹介します	45～60分	要相談	10名以上	
10	健康増進課	高血圧予防講座	血圧が上がるメカニズムを知り、高血圧を防ぐための運動の秘訣や食事の工夫を知る講座(概論、予防のための食事・運動)	30～60分	平日 10～16時	10名以上	
11	健康増進課	子ども向け栄養講座	①元気なからだづくり②子どもの頃からの減塩	30～60分	平日 10～16時	10名以上	対象:小学生・中学生 内容は①②のどちらか1つでも両方でも可
12	健康増進課	遊んで学ぼう！あしかが健康かるた	あしかが健康かるたの実践と解説	30～60分	平日 10～16時	10名以上	
13	健康増進課	あなたの健診結果	健診結果からあなたのからだの「今」を知る。健診の結果を活かした健康づくりに取り組む	30～60分	平日 10～16時	10名以上	
14	健康増進課	食べて学ぼう、スマートミール	スマートミールを食べながら、食事のバランスの説明を聞き、見直す	30～60分	平日 10～16時	10名以上	スマートミールの食事代がかかります
15	健康増進課 ポールウォーキングベテランコーチ	ポールウォーキング講座	ポールウォーキングの体験を通じて負担なく歩く	30～60分	平日 10～16時	10名以上	
16	健康増進課	運動講座	運動全般(対象者の要望により内容検討)	30～60分	平日 10～16時	10名以上	
17	健康増進課	歯の健康講座	歯の健康全般(対象者の要望により内容検討)	30～60分	平日 10～16時	10名以上	