

<希望内容>

分野		テーマ	内容	対象者	所要時間
健康づくり	1	原因はこれだ！！ ～あなたの健康を守る ヒント～	性別・年代でかかりやすいがん や生活習慣病などの予防策を ご紹介します。	成人	30分～60分
	2	ハッピー子育ての秘訣は パパ・ママの健康から♪	子育て世代の方にお伝えした い生活習慣病予防策について ご紹介します。	成人	30分～60分
	3	本気でやせたい人限定！ ～健康美人の秘策～	女性がかかりやすい病気の原 因と予防策、失敗しないダイエ ットなどをご紹介します。 ※運動実技も相談可。	成人女性	30分～60分
	4	働き盛りのあなたへ伝え たい！ ～家庭から始める健康づ くりプログラム～	年代でかかりやすい病気の原 因と予防策など、脱メタボに向 けた戦略をご紹介します。 ※運動実技も相談可。	成人男性	30分～60分
	5	運動が続かない！そんな あなたへ…継続させるコ ツを伝授します	運動が健康にいいとわかって いても、続けるのは難しいも の。無理なく始められる「なが ら運動」や、今話題の「プラス 10」を紹介します。 ※運動実技を行います。	成人	30分～60分
こころの健康	6	みのがさないで！こころ のサイン ～かぜかと思ったらうつ でした～	気づき、つなげる関係づくり や、こころを元気にする秘訣を ご紹介します。	成人	30分～60分
	7	みのがさないで！こころ のサイン ～あなたもゲートキー パー～			
食育	8	知ってトクする栄養学 ～体によろこぶ食事～	食育って！？正しい栄養情報 の見分け方と、今すぐできる食 育の実践方法をご紹介します。 ※調理実習も相談可。	子ども～成人	30分～60分