

健康で長生き まつり

タイムスケジュール

	会場①	会場②	会場③	その他
10:00				<p><u>365@是好日コーナー</u> プチ薬膳講座& 体質に合わせたフルーツティーづくり 10:00～、12:00～、14:00～</p> <p><u>看護師ブース：随時受付</u> こどもの白衣体験 ドクター・ナースになって 写真を撮ろう！</p> <p><u>集合場所：柔道整復師ブース</u> ノルディックウォーキング 11:00～12:00</p>
10:30	目の疲れに効く 紙コップのお灸をつくろう！	管理栄養士による 「1日30品目って本当に必要？ 野菜より大事な主食の話」	手づくりリリースで 目指せ運氣アップ！	
11:00				
11:30				
12:00	はじめてのヨーガ	瓶の中でアレンジする プリザーブドフラワー	膝・肩・腰の痛み予防 ～楽に動けるコツをその場で体感～	
12:30	はじめてのピラティス			
13:00				
13:30	視覚と聴覚を刺激する コグニサイズ	管理栄養士による 「減塩より大事な砂糖や油のお話」	手づくりリリースで 目指せ運氣アップ！	
14:00				
14:30				
15:00	はじめてのヨーガ	瓶の中でアレンジする プリザーブドフラワー		
15:30	はじめてのピラティス			
16:00				

眼の疲れに効く紙コップを使ったお灸を作ろう！

定員：20名 参加費：300円

内容：読書の秋、目が疲れていませんか？紙コップ、アルミ箔や折り紙を使って、目を癒すお灸グッズを作りましょう。実際に体験も行いますよ。

【体験してみよう！はじめてのヨーガ】

定員：15名 参加費：300円

内容：体が硬い人でも大丈夫。体を伸ばすことはとても気持ちの良いものです。

簡単なヨーガのポーズと呼吸法で健康習慣はじめませんか？ボールを使った肩こりほぐしの方法もお伝えいたします。

【体験してみよう！はじめてのピラティス】

定員：15名 参加費：300円

内容：インナーマッスルに意識を向け、姿勢を正しながら無理なく動くのがピラティスです。

ピラティスを通じて自分の体をケアしてみませんか？ボールを使った腰痛緩和の方法お伝えいたします。

視覚と聴覚を刺激するコグニサイズ

定員：20名 参加費無料

内容：「物忘れって？認知症について不安・・・。

認知症をわかりやすく説明と頭の体操と身体体操、様々な感覚を使って楽しく行いましょう。認知症なんか怖くない！」

管理栄養士による「1日30品目って本当に必要？野菜より大事な主食の話」

定員：20名 参加費無料

内容：よく1日に30品目と言われますが、本当に30品目必要でしょうか？冬なのにトマトが体にいいからと、夏の食べ物であるトマトは必要でしょうか？一緒に“食べる”ことについて学び、日本人の主食について正しく理解しましょう。

瓶の中でアレンジするプリザーブドフラワー

定員：10名 参加費：500円

内容：瓶の中にプリザーブドフラワーやドライフラワー、ハーブ等を入れるだけで、だれでも簡単にアレンジが完成します。

また、様々なカラーや香りのする材料の中から好きなものを選んでいただきます。

視覚や聴覚の働きにより、幸福感や自律神経を活発にする等の効果が得られ、気持ちの安定につながればと考えています。

管理栄養士による「減塩より大事な砂糖や油のお話」

定員：20名 参加費無料

内容：今問題なのは「無自覚」な油や砂糖の過剰摂取。何気なく食べている物にどれだけの量が入っていて、それが現代病にどう結びついているのかを一緒に考えていきましょう。今日の食事から、変えていけることばかりです！

手づくりリースで目指せ運氣アップ！

定員：10名 参加費：300円

内容：お花のリースで我が家がプチリフレッシュ！色とりどりの花々で気分も上がる。つられて運氣もアップ『アップ』、ハッピーライフめざしましょう！！

膝・肩・腰の痛み予防 楽に動けるコツを教えます

定員：15名 参加費無料

内容：歳やけん…筋力が足りんけん…もう外は歩かんけん…と、関節の痛みを諦めていませんか？最近の脳科学の研究から、脳が幸せを感じると痛みを抑えられることが分かっています。膝・肩・腰の痛みの予防と緩和を中心に、生活にひと工夫するだけのリハビリテーションをお伝えします。新しい視点で痛みを和らげる方法を学んで、幸せを感じてみませんか？

プチ薬膳講座&体質に合わせたフルーツティーづくり

定員：5名 参加費：2,000円(材料費含む) 所要時間：40分

内容：今の自分の体の状態に合わせて食べ物をチョイスする！それが薬膳です。これから少しずつ寒くなる季節の前に、まずは体の状態をチェックしお洒落なドライフルーツを使った自分だけのフルーツティーをブレンドしませんか？

ノルディックウォーキング

定員：15名 参加費：300円 集合場所：健康で長生きまつり柔道整復師ブース

内容：2本のポールを使うことで全身を使った運動が可能になり、通常歩行より約20%運動効果が上がります。日常の散歩をワークアウトに変化させましょう！当日は、健民センターから臨海浜公園までウォーキングします。晴天時には、瀬戸内海の島々や瀬戸大橋が綺麗にみえます。30分は休まずに歩ける方が対象になります。