

令和8年度 のだまめ学校 出前講座内容

	講座名(テーマ)	講座内容	担当
健康講話＋実技・実習	健康づくりをはじめののだ！	いつまでも元気に暮らすための健康づくり・介護予防の基礎を学ぶ講座です。体力チェックで現在の状態を確認し、ストレッチや筋トレ、脳トレ体操などを楽しく体験します。	(株)T H F
	めざせ！健康情報の達人	あふれる健康情報の中から自分に必要なものを適切に選び、健康づくりや介護予防に活かす力を高める講座です。季節ごとの過ごし方、情報の見極め方、運動動画の活用方法などを体験しながら学びます。	
	尿もれを予防するのだ！ ～尿もれ予防エクササイズ～	尿もれの原因とその予防法について学びます。実技では、骨盤底筋群や体幹筋群の筋力トレーニングを行ないます。	
	こころとからだを整えるのだ！	健康づくり・介護予防に欠かせない「休養」と「自己管理」の方法を学ぶ講座です。リラクゼーション法などの体験を通して、睡眠の質を高める生活習慣やストレスケア、自分のからだの状態に気づく力を身につけます。	
	いつまでも自分の足で歩くのだ！	転倒や骨折は介護が必要となる大きな原因のひとつです。転倒予防運動と骨の健康を守る生活習慣を学び、いつまでも自分の足で元気に歩き続けるためのからだづくりに取り組みます。	
	フレイルを予防するのだ！	「フレイル」について理解し、心身の健康を維持するための方法を学ぶ講座です。外出や地域活動、人との交流の大切さに触れながら、運動やレクリエーション、グループワークを通して、活動的な毎日を目指します。	
	脳力アップ講座	脳を刺激するさまざまな活動を通して、認知機能の維持・向上を目指す講座です。認知症予防に役立つ生活習慣を学ぶとともに、脳トレや知的活動、手指運動などを組み合わせながら楽しく取り組みます。	
	ウォーキング講座	ウォーキングの効果を上げる方法や安全におこなうためのポイントなどを学びます。実際にウォーキングをおこない、気持ちのよい汗をかきましょう。	
栄養講話	認知症予防の栄養講座	認知機能を保つために効果的といわれる「食べ方」を学びます。特に、認知症の原因の一つとなる脳血管疾患の予防につながる食生活について学びます。	
	骨力をアップするのだ！	カルシウム摂取セルフチェック表を活用し、料理カードでカルシウムアップの献立を考えるなど楽しく学びましょう。	
	腸から健康を考えるのだ！	食べたものがしっかりと消化吸収される食事方法を学びます。腸の働きや腸を整える重要性、腸内細菌と上手に付き合う方法を学びます。	
	知ってる？みてる？食品表示！	栄養に関して、さまざまな情報があふれている中、情報を賢くゲットしましょう！食品表示の見方のポイント(原材料、栄養成分表示など)、健康食品をとる際の考え方など、うまい宣伝文句におどらされず実践方法を学びます。	
	低栄養を予防するのだ！	低栄養を防ぐための方法について学びます。食事を振り返りながら、旬の食材を使用したおすすめレシピを一緒に考えてみましょう。また、低栄養予防と運動の関係についてもお伝えします。	
実習・実技	痛み予防のエクササイズ	腰痛や膝痛・首や肩こりなど、痛みと上手に付き合うためのストレッチや筋力トレーニングをおこないます。	
	こころとからだ癒し(椅子)ヨガ	からだと体話(ボディーク)をしながら、心地よくヨガのポーズをとります。日々の生活から少し離れて、自身のこころとからだを見つめなおす時間を作りましょう。	
	スクエアステップエクササイズ	転倒予防や体力の向上、認知機能向上などに効果的な、スクエアステップエクササイズを体験します。初めての方でも楽しくおこなえます。	
	ラジオ体操講座	体力向上、健康の保持増進を図る目的でおこなわれている5分程度の体操ですが、一つ一つの動きの目的やポイントを意識しながらおこなうと、より効果的な運動になります。全身をほぐし、血行を良くしていきましょう。	
	エアロビックエクササイズ	「エアロビック」とは「有酸素」の意味です。立位もしくは椅子に座ってリズムに合わせてからだを動かしたり、バリエーションをつけたウォーキングなど様々な有酸素運動をおこないます。	