

令和8年度 のだまめ学校 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)THF
	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。リラクセ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。	東 (株)急不 動産
	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。	
	健康長寿のための食生活	野田市の現状や中高年の健康課題を知り、健康長寿を実現するための日々の食生活 のポイントを学びましょう。日々の食生活に活かせる情報をお伝えします。	
	明日のわたしを守る減塩と食生活	日本人の食生活と関係の深い食塩について、食塩と健康の関係、減塩のポイントや食塩の上手な付き合い方をお伝えします。日常生活で活かせる減塩の工夫などが学べます。	
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。	(株)THF
	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。	
	心のリラクセーション	自律神経の働きを整え、良質な睡眠につなげていきます。	(株)ルネサンス
	機能改善ストレッチ	座位でのストレッチを通し、筋肉をほぐすことで疲れにくい身体を作ります。疲労回復や柔軟性向上・けがの予防にもつながります。	
	カラダを動かすことで始める認知症予防	ルネサンスオリジナル脳活性化運動プログラム(シナプソロジー)により、脳と体を活性化してからストレッチや講話を行うことで、ストレッチ効果を高め、認知症予防についての理解を深めます。	
	いつまでもアクティブ(活動的)に動こう！	身体活動量のチェック、元気に体を動かし続けるために必要な柔軟性や筋力を維持向上するための運動を行い、自らがやりたいことをやり続けていくことを目指します。その上で、介護予防の必要性についての講話を行います。	
	健康けん玉＆ピラティスにチャレンジ	けん玉を使った運動と、ピラティスをおこなう講座です。けん玉の「けん」と「玉」を手で持ちながら運動をします。初めての方でも簡単に楽しめる内容です。ピラティスでは呼吸に意識を向けることで自律神経を整え、安定したこころとからだづくりを目指します。	コナミスポーツ(株)
	音楽に合わせてエクササイズ＆ピラティスにチャレンジ	音楽に合わせて気持ち良く体を動かしたり、ピラティスをおこなう講座です。音楽を使った時間では、「聴く」「動く」「感じる」を同時におこなうことで脳にも刺激になります。ピラティスでは呼吸に意識を向けることで自律神経を整え、安定したこころとからだづくりをを目指します。	
	音楽に合わせてエクササイズ＆リフレッシュストレッチ	音楽に合わせて気持ち良く体を動かしたり、ストレッチをおこなう講座です。音楽を使った時間は、「聴く」「動く」「感じる」を同時におこなうことで脳にも刺激になります。ストレッチでは筋肉をほぐし柔軟性を高めます。	
	健康けん玉＆リフレッシュストレッチ	けん玉を使った運動と、ストレッチをおこなう講座です。けん玉の「けん」と「玉」を手で持ちながら運動をします。初めての方でも簡単に楽しめる内容です。ストレッチでは筋肉をほぐし柔軟性を高めます。	
	ロコモ予防！バレエ気分エクササイズ	ゆっくりとした音楽に合わせて、バレエの要素を取り入れた動きで、歩行を助ける筋肉の強化とバランス力向上を目指します。素足(靴下も可)で、椅子を使っておこなうシンプルなエクササイズです。男女問わずどなたでもご参加いただけます。	

実習・実技	筋力向上トレーニング (ベーシック)	東急不動産が順天堂大学と共同開発した運動プログラムです。	東急不動産 (株)
	筋力向上トレーニング (下半身集中)	ベーシックは椅子に座った状態でトレーニングをおこない、筋力トレーニングの基礎を身につけます。どなたでもご参加いただけますが、特に、運動に慣れていない方や、体力に自信がない方におすすめです。	
	筋力向上トレーニング(全身)	下半身集中と全身は、立ったりマットを使っのトレーニングをおこない、ベーシックよりもやや強度が高めです。体重のかけ方や、関節の動かし方で運動強度を調整できます。	
	姿勢確認&改善トレ教室	立ち姿を撮影することで姿勢や歪みを確認できます。未来の姿勢(数十年後の姿勢)も予測できます。姿勢の確認だけでなく、改善に必要な運動も学ぶ事ができる講座です。	シンコースポーツ (株)
	はじめの一步 ほぐしてストレッチ&若返り教室	運動のはじめの一步を踏みだしてみませんか？ゆっくりストレッチで体をほぐし「ゆっくりプログラム」や「ピラティス」を用いて体のバランスを整えるクラスです。身軽に動ける体作りを目指します。オリジナルの「ゆっくりプログラム」をぜひ体感ください！	
口腔 講話 ケア	美味しく安全に食べるために オーラルフレイル予防を始めましょう	オーラルフレイルという言葉を知っていますか？ 日々の口腔ケアについて、お口の気になる事を歯科衛生士と学ぶ事が出来ます。いつまでも美味しく安全に食べるためにオーラルフレイル予防を始めましょう。	野田 市 歯 科 医 生 会
	お口の健康講話	お口のお手入れ方法や誤嚥性肺炎の予防など口腔機能の向上について学びます。正しい歯磨き方法、唾液腺マッサージ、お口の体操などをおこないます。	