

いきいき **シニアセミナー**

<全4回>

健康寿命をのばす
5つのキーワード

睡眠

運動

心

食事

趣味
地域活動

全て水曜日 10時~12時

※内閣府が行った高齢者の健康に関する調査で、健康状態のよい層ほど心がけているという結果が示された5項目です。

6/8 「睡眠と健康の知恵袋」

MY 定期講座

■講師 阪部 珠実さん

睡眠環境や寝具選びなど、よい睡眠のためのポイントや、「夜中に目が覚めてしまう」「なかなか寝付けない」など、睡眠のお悩み解決方法など、睡眠満足度アップの知恵をご紹介します。



6/22 「ケア・ウォーキング」

一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会代表理事/健康運動指導士

■講師 黒田恵美子さん

人生の最後まで自分の足で歩くことを目的とした「ケア・ウォーキング」。立ち方、座り方、歩き方や、歩くためのストレッチなどをお教えします。今、痛みのある方もご参加いただけます。



6/29 「自分でつくる心の健康」

ウェルビーイング心理教育ナビゲーター

■講師 江口智子さん

ウェルビーイング(身体的・精神的・社会的に良好な状態)とは何でしょうか。「幸せ」について科学的な研究が進んでいます。研究でわかった、心の健康やその実践方法についてお話します。



7/6 「健康づくり栄養講座」

MY 定期講座

■講師 阪部 珠実さん



必要な栄養はとれていますか？不足している栄養素を知って、身体の中から健康に！当日は、簡単にできるベジチェックテストも体験できます。

■会場 : 大和市文化創造拠点シリウス 6階生涯学習センター 601講習室

小田急江ノ島線・相鉄本線 大和駅徒歩3分 ※駐車場の数に限りがありますので、公共交通機関でのご来場をお願いいたします。

■対象 : 大和市内在住・在勤のかた(年齢は問いません)

■定員 : 30名(先着)

■参加費 : 1,200円(全4回分) ※初回にお支払いください。返金できません。

■申込 : **5/8(日) 10時~受付開始**

お電話または 6階生涯学習センター窓口へ

お申込・お問合せ **046-261-0491**※天候や交通機関の運行状況及びその他不可抗力により、開催が中止となる場合がございます。
※駐車場の数に限りがありますので公共交通機関でのご来場ください。【ホームページ】 <https://yamato-bunka.jp>