

テーマ「生活習慣病」 プログラム案

健康づくりセミナー

《プログラム案》

1. 健康設計しませんか？

あなたにとっての健康とは
攻めの健康、守りの健康
生活習慣病とライフスタイル
心の健康と生きがいづくり
こころのやわらかさがポイント

2. 生活習慣病対策の提案

加齢に伴う身体活動能力とは
これからを考えた運動習慣の提案
腰痛・肩こり解消法
ながら運動で筋力アップ
最新の病態情報
1食1食の積み重ねが元気をつくる
やりたいことができる身体づくりを考える

3. セミナーを振り返って

もっと健康に、もっと幸せになるために
大切なあなた自身を輝かせるために
