

健康講座メニュー（生活習慣病予防）

令和7年4月現在

No.1：生活習慣病予防について ～あなたの血管を守るために～

脳卒中や心筋梗塞の原因になる高めの血糖値や自宅で継続して血圧を測ることの大切さ等についてお話します。

No.2：こころの健康管理～気づいてください！ストレスサイン～

メンタルヘルス不調はストレスサインに早めに気づいて対応することが大切です。
ストレスサインとその解消方法についてお話します。

No.3：血管元気！バランス食 ～食べ物と血液の深い関係～

食べ物は体をつくる大事な材料です。皆さんの体がもっとイキイキする食事内容や量について一緒に考えます。

No.4：みんな元気に！！あづみの健康体操

座位、立位の2種類があります。安曇野の情景を思い浮かべながら一緒に体操しましょう！

No.5：歯っぴー健口生活♪ ～歯と口の健康について～

おいしく食べて、楽しく会話し、笑顔ですごす。
健口（けんこう）を保つための方法やケアについてお話します。

No.6：脳のを健康を保つポイント！

あきらめないで！軽い認知障害は回復可能と
言われています。
予防も出来るポイントを解説します。

市の健康課題に沿った
オススメの教室だよ！

お問い合わせ
健康支援課 (0263) 81-0714

