

2024年度 健康教室のご案内

No.	コース	テーマ
1	リニューアル ストレスマネジメント	ストレスマネジメント (メンタル不全に陥らないセルフケア)
2	新規 女性のための健康	ヤングからミドル世代の女性に向けた健康セミナー (年代別 女性の体と健康！女性のための健康サポート)
3	新規 女性のための健康	40歳代半ばを迎えた女性に向けた健康セミナー (年代別 女性の体と健康！女性のための健康サポート)
4	リニューアル 睡眠	よりよい眠りのための講座 (仮称)
5	美容と健康セルフケア	東洋医学で解決！美容と健康セルフケア
6	アングーマネージメント	怒りと感情と上手に付き合う方法 (怒りの感情をコントロール)
7	健康診断結果を健康維持に活かす	健康診断結果を健康維持に活かす (見過ごしていませんか、健診結果の重要シグナル)
8	禁煙対策	喫煙が招く、健康被害と問題点 (喫煙の弊害を知って、禁煙を成功させましょう)
9	エクササイズ	エクササイズ (自宅や職場で続ける 毎日続けて健康を手に入れる)
10	歯の健康	知っておきたい口腔ケア (お口から健康に！！)
11	リニューアル 糖尿病予防	糖尿病をよく知ろう！糖尿病の基礎知識 (健診結果から糖尿病の予兆を発見)
12	眼の健康	目の疾患のお話 (中高年に多い眼科疾患とその予防)
13	新規 栄養と食事	健康維持に大切な栄養と食事 (仮称)
14	新規 認知症対策	認知症の正しい知識 (軽度認知障害 (MCI) 段階での発見と早期治療)
15	新規 肩こり腰痛予防	肩こりと腰痛予防 (仮称)
16	新規 がん対策	がんと正しく向き合う心構え (やっぱり大切！がん検診で早期発見)