

# 各種セミナーの様子



## 食から始める健康づくりセミナー

シニア世代にとって大切な食事と健康について、  
普段の食生活からチェックしました



食事は生きる源。必ず食事は毎日とるので、少しでも良いのでなんでもバランスよく摂取することが大切です。ただし、ほどよい運動も取り入れないと肥満の原因となります。



## 健康づくりセミナー ～歌とレクでリフレッシュ～

音楽とレクリエーションを通じて、楽しく体を動かして心も身体もリフレッシュしました



最初は表情が固かった参加者でしたが、先生の面白いトークや懐かしい歌で体を動かすうちに、段々と笑い声が聞こえるようになりました



皆さんにとって  
の健康とは？  
元気の源は？

## 健康づくりセミナー ～元気づくりのコツさがし～

自宅でも毎日簡単にできる体操や”元気づくりのコツ”を教えてもらいました



曲に合わせてテンポよく  
体を動かすと、普段しな  
い動きでも楽しくあつと  
いう間にできますね♪  
覚えたことを家でも簡単  
にできます



## 腸から始まる健康づくりセミナー

コロナ禍の中でストレスなどで崩した体調を整えられるよう腸活について、専門の講師からお話を  
していただきました。



最後に腸活体操を教してもらったの  
で、毎日行くと良いですね♪





## 口から始める健康づくりセミナー

マスクをして口呼吸をしていると、噛む力も衰えウイルスに対する抵抗力も低下するので、「あいうべ体操」を教えてくださいました。



佐伯ケーブルテレビがセミナーの様子を取材にきて、後日放送されました。



## 心とからだのわくわくセミナー

コロナ禍の中、家に閉じこもりがち。心が元気でなければ体も衰えてしまいます。元気に過ごすためのヒントを元気いっぱいの講師から学びました。

日ごろ見聞きしている事でも  
意外と思い込んでるって  
ことがありますよ。  
ポジティブな言葉に変換し  
て使っていきましょう！



家に閉じこもりがちですが、家の中でもできる体操を毎日やることで認知症予防になり、いつまでも元気に過ごすことができます。

