

## 令和元年度くまもと県民カレッジ主催講座【前期】

健康の秘訣は継続にあり~みんなでチャレンジ~



分かっているけど、続かない 5/15 - 身体にいいことは得てしてつらい~ (水)

日本赤十字社熊本健康管理センター 川鳥 和美 先生

高血圧から認知症まで、予防方法や対処方法 を学びました。無理して続けるのではなく無意識 な習慣化が大切であることが分かりました。



第2回

5/29 運動で身体と脳に一石二鳥 (7k) ~さあみんなで始めよう~

熊本県立大学 教授 松本 直幸 先生

運動の大切さ、健康との関係を講義しました。 認知症予防のコグニサイズも教えました。



6/5 どんどん増える貯筋術 (水) ~みんなで足腰を鍛えよう~

健康寿命を延ばす運動等、みんな で楽しく今後も続けられる健康方法 を学びました。



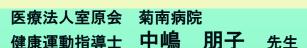
6/26 健康づりの施設体験! (zk) ~地域に出かけて続けよう~

日本赤十字社熊本健康管理センター

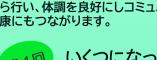
日本赤十字社熊本健康管理センターにて 現地学習でした。

管理栄養士による健康レシピや、元気 度チェック、リズムステップを行いました。





筋力づくりと必要性を学びました。軽い運動は日頃 から行い、体調を良好にしコミュニケーションを高め、 健康にもつながります。



いくつになっても活性化する脳細胞 6/19 (水) ~みんなで脳を鍛えよう~

桜十字病院 院長倉津 純-先生

ガン・心臓とともに関心の高い脳について脳神 経外科の観点からわかりやすい解説がありまし た。







## 受講生の感想

- ・運動体験では体力のなさにショックでした。今日おそわったことをこれから続けていこう と思います。体力をつけて楽しい生活を送りたいと思います。
- ・健康に関する実技は大変役に立ちました。 健康の秘訣は継続にあり! のメッセージを 心して日常の生活を送りたいと思います。ありがとうございました。
- -スクワット(少ないですが)続けています。