



## 大人向け講座の内容



### ① 食育を出すことから学ぶ【ウン知育教室】

福岡県は、がんでの死亡率が高い県です。体の健康状態を教えてくれるお便りである便に着目し、がんや生活習慣病の予防のための食べ物や生活習慣などのお話と、座ってできる簡単なおなかすっきり体操をします。



### ② 免疫力を高めて元気度アップ！【免疫と乳酸菌】

免疫ってなにか、また免疫の働きをわかり易く解説します。感染症やがんから体を守る免疫力は年齢とともに低下します。病気知らずで元気な毎日を過ごすために、免疫力を高めるための食べ物や生活習慣についてのお話と、座ってできるマッサージや体感を鍛える体操をします。

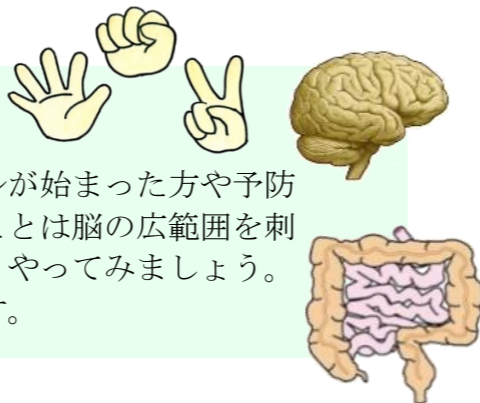


### ③ 【感染症予防のための免疫アップ術！】

ウイルスって？細菌って？感染症って？  
風邪・インフルエンザ・肺炎・新型コロナウイルス感染症などの感染症と免疫の仕組みをわかり易くお話します。  
免疫力チェックシートで自分の免疫力低下度もチェック。暮らしの中で簡単にできる免疫アップ術をご紹介します。

### ④ 【脳元気生活！】手と脳、そして腸の密接な関係

記憶できない、判断できない、そんな脳の老化のシグナルが始まった方や予防したい方に、お勧めです。指先を動かすことや発声することは脳の広範囲を刺激します。脳を鍛えて活性化する指体操を歌いながら楽しくやってみましょう。脳と腸の関係や、脳に良い食べ物や生活習慣をご紹介します。



### ⑤ 寝たきりにならないための【ロコモの予防と筋力アップ！】

神経や筋肉、骨、関節などの運動器の不調は、日常生活を脅かし、健康寿命を短縮してしまいます。ロコモティブシンドロームの予防のための生活習慣や骨格筋と骨に嬉しい食べ物のお話です。また、イスに座って簡単に筋力をアップできる体操をご紹介します。

### ⑥ 【元気が一番！食生活と運動】

平均寿命が高い日本では、健康寿命との差を少しでも短くして元気長寿に過ごすことが必要不可欠です。元気長寿のために現代人に不足している栄養素や食材、バランス良く食事するためのコツのお話です。またイスに座ってできる簡単な運動をご紹介します。

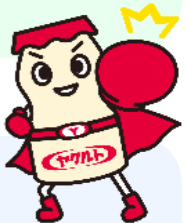
### ⑦ 【若さを保つコツとツボ！】

老化は、誰にでもあり、誰も避けられないことです。年月は誰にでも同じ速さで訪れるのに、いつまでも若々しい人、実年齢より老けて見える人がいるのはなぜでしょう。年をとることは避けられませんが、老化速度を遅らせることはできます。そのためのコツのお話とツボ押しです。



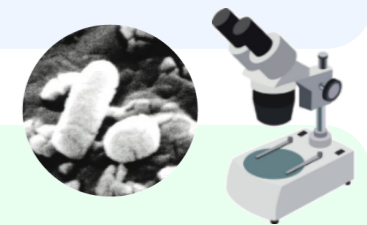
### ⑧ 認知症サポーター養成講座（90分）

認知症は誰もがかかりうる身近な病気です。いつ自分や家族が、あるいは友人や知り合いが認知症になるかわかりません。早く気づいて対応することで、症状を軽減出来たり、進行を遅らせたりすることができます。認知症について理解していただき、認知症の人やその家族に対して温かい目で見守る「応援者」が「認知症サポーター」です。講座受講者には、「認知症サポーター」の証であるオレンジリングを贈呈します。



### ⑨ ヤクルトの疑問解決【ズバリ！ヤクルト】

立体商標の認可を受けたヤクルトの容器の形。この形に隠された深〜い意味など、皆様からお寄せいただく疑問・質問の中で、特に多いものに対し、ヤクルトマンが体を張って、スッキリと解決するお話です。また、心と体の不調を改善するウン気を上げるツボ押しもあります。



### ⑩ 【おなかの菌学】

人は腸内細菌と共生関係にあり、腸内細菌のバランスをとることで健康な体を維持しています。腸内には菌がどのようにすみ、どのような影響を人に与えているか、また、菌の役割や働きを知ること、身につけていただきたい健康的な生活習慣のお話です。おなかの菌学もご紹介します。