

初回受講生募集!

参加費
無料

「体験型」健康医学教室～りんご教室～

～どの年代にも役に立つ医学の視点を入れた健康づくり～

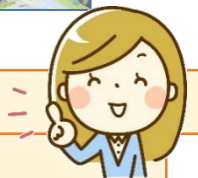


りんご教室は、「何歳からでも心と体はつくりかえられる」をテーマに、年をとる仕組みを理解し、普段から取り組める運動や体によい食事、足腰の痛み、ストレスや不安との付き合い方などについて学び、実践する体験型の教室です。既に日置市・南薩摩市・錦江町等、受講された多くの方が効果を実感しています。

自分の健康を見直したい! 健康な体づくりを学びたい! 健康教室を開きたい! という方は、ぜひご参加ください。30人限定での募集になります。



～日置市会場での教室風景～



【対象】

鹿屋市内に住所を有する30歳から79歳の方で、原則、全8回の講義を受講できる方
(30人限定募集)

【日時】

9月1日(火)～10月27日(火)に全8回の教室と認定試験を実施いたします。
※詳細の開催日時・場所はウラ面をご確認ください。

【会場】

鹿屋市中央公民館 集会室(鹿屋市北田町11103番)
※第4回(9/24)のみ東地区学習センター(鹿屋市新川町114-2)となります。

【申し込み方法・問い合わせ先】

問い合わせ先: 099-266-0617 (山下 まゆり宛)
平日9:00～17:00 《申込期限: 8月28日(金)》
※事前申込みによる先着順となります。

お電話で、「鹿屋市りんご教室の申し込みの件」とお伝えください。

※プログラム詳細はウラ面へ

りんご教室とは



【実施主体】・True Balance

【協力】・鹿屋市役所 ・公益社団法人鹿児島県看護協会

全8回！体験型医学教室で健康づくりを理解して実践しよう！

日	曜日	場所 時間	準備	項目	題	内容
9/1	火	鹿屋市 中央公民館 13:30 ↓ 16:00	毎回 ①筆記用具 ②水 ③タオル ④宿題 をもってきて ください ↓		オリエンテーション	なぜりんご教室は結果がでるのかわかります。 身体測定と最初のアンケート実施
				医学	年をとるといことは？	何歳からでも体はつくり変えられる！でも何もしないと老 化がすすむよ。だから何をしたらよいか教えます。
9/7	月	鹿屋市 中央公民館 14:00 ↓ 16:00	※来る1時間 前に水や鉛・ ごはんを口に 入れないこと	運動学	姿勢が大事	姿勢チェックをします。 なぜ姿勢が大事なのかわかります。ゆがみから痛みにつ ながる。肺や呼吸や体力まで・・・。
9/17	木			精神学	ストレスとは？	ストレス値がどのくらいか唾液で検査します。ストレスは 病気につながるの。自分の心のくせをみつめます。スト レスがかかると細胞はどうなるのかわかります。
				精神学	ストレスリセット法	自分のストレスを意識化し、リセットする簡単方法を実際 やってみます。毎日の取り組みでこんなに変わります。仕 事効率も上がるし、毎日楽しくなってきます。
9/24	木	東地区学習 センター 14:00 ↓ 16:00	↓ 自分の ごはん茶碗	栄養学	体は食べたものでできる	バランスよく食べるのがベストだという事がよくわかりま す。食べないダイエットのこわさを知りましょう。 自分の食べる量とバランスを手にとって測定してみましょ う。自分のお茶碗をもってきてください。
9/29	火	鹿屋市 中央公民館 14:00 ↓ 16:00	↓	医学	血圧が高いといことは？	人は血管と共に老いるのです。血圧が高くなるとどんな状 態になるのかわかる胸におちる学習です。改善方法も実 践します。
10/6	火			栄養学	お酒との付き合い方	このくらいは飲んで大丈夫の量を知ろう。つまみの大事 さを学んで実践しましょう！お酒がおいしくなりますよ。
10/12	月	鹿屋市 中央公民館 14:00 ↓ 16:00	↓	医学	メタボとは？	お腹が出てきた方は必見！皮下脂肪と内臓脂肪の違いを知 り、自分はどこに気を付けたらよいか分かります。メ タボは体も心も重たいのです。
				栄養学	そもそも間食とは？	ちょっとした工夫でカンタンなおやつづくりをやってみよ う。これが本当の間食です。
10/20	火	鹿屋市 中央公民館 13:30 ↓ 16:00	↓	医学	タバコの害	タバコがなぜ体に悪いのかわかります。じっくり考えて みましょう。
					アンケート	身体測定をします。最後のアンケートをとります。
10/27	火	鹿屋市 中央公民館 14:00- 16:00	健康医学士の資格を取りたい方を対象とした認定試験日となります。 【受験料：5,000円（税抜）、年会費10,000円（税抜）（2級のみ取得の場合）】 ※健康医学士については、第1回のりんご教室にてご説明いたします。			

※毎回運動を実施しますので、運動できる服装でご参加をお願いします。

「体験型健康医学教室講師養成講座」 ～りんご教室の先生になりたい方～

概要	りんご教室の先生になるために栄養・運動・精神の分野を健康医学をベースにした人材を育成します。先生だけではなく、生活習慣病のマルチサポーターとしても活躍できます。
活動の場	りんご教室・健康イベント・ツーリズム・企業の健康教室・その他
対象者	資格(薬剤師・保健師・看護師・介護士・介護福祉士・理学療法士・栄養士・教諭など)を有し、全講義参加可能な方。(資格を持っていなくても、2名からの推薦があれば受講できます) ※シニア世代も大歓迎!!
募集人数	3名程度(先着順)
養成講座	「準1級養成講座」
認定試験	・準1級 筆記・口述試験 (合格すると準1級の資格を有し、1級養成講座受講可能) ※各試験料は自己負担です(受験料8,000円/年会費12,000円) ※1級の養成講座受講希望の場合はご相談ください
養成講座の期間	準1級 11月2日～1月17日(基本毎週月曜日) 14:00～16:00
講座の場所	鹿屋市 中央公民館 集会室(鹿屋市北田町11103番)
問い合わせ	099-266-0617(山下まゆり宛) 「鹿屋市りんご教室の申し込みの件」とお伝えください。

試験料金詳細



本教室は、厚生労働省老人保健健康増進等事業「高齢者の保健事業と介護予防の一体実施を行うための取組に関する調査研究(研究主体：株式会社NTTデータ経営研究所)」の協力も得て実施しています。