

## H24年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」 報告書

<b>講座名</b>	見直そう生活習慣「新健康さかい21」	<b>回数</b>	2
<b>日時</b>	平成24年6月12日(火) 10:00～11:30		
<b>場所</b>	榎文化会館 研修室		
<b>講師</b>	南区保健センター 瀬戸口保健師 橋本栄養士		
<b>参加人数</b>	15名 + サポーター4名		

### 講座概要 & 写真

総合司会・進行：高橋公一サポーター

#### 1、講座

1) 南区保健センターのサービスについての説明  
 「新健康さかい21」の説明(資料配布)  
 座ったまま出来るストレッチの実践

南区保健センター 瀬戸口 保健師

2) バランスの取れた食事で健康アップ

- ・野菜を食べよう                      ・朝食を取ろう
- ・基礎代謝・必要カロリー          ・肥満度チェック(BMI、平均体重)

座って出来る運動の実践

南区保健センター 橋本 栄養士

#### 2、その他

配布資料の誤字訂正の案内  
 次回の案内と注意事項



講師



当日配布の資料



足首の体操



受講風景



首のストレッチ