



運動系

栄養系

婦人科系
男性も視聴可プラチナシニア系
(介護予防)アンケート回答者には
“健康マイレージ”
100ポイント付与!

2024年	セミナー内容
8月21日(水) 	足から始める転倒予防 バランス力UP(踏ん張り)には足の指が大きな役割を果たします。 足指をほぐしバランス感覚を復活、ランジトレーニングでバランス力UP。
9月18日(水) 	睡眠の質を高める生活リズム 睡眠のサイクルを理解。睡眠を阻害要因を避け、睡眠を促す要因を実践して、快適な睡眠。
10月16日(水) 	コンビニ食の賢い選び方 品数も豊富、量もコンパクトでとても身近になったコンビニの食事。 栄養バランスを考えた選択で健康食生活。
11月13日(水) 	骨盤底筋群を鍛えて身体メンテナンス 女性は加齢、運動不足、出産などで骨盤底筋群が弱体化すると、様々な弊害(排尿機能の低下)が出てきます。手軽にできる骨盤底筋群トレーニング。
12月18日(水) 	眼精疲労対策 パソコンやスマートフォンの長時間使用などで眼を酷使する生活が日常になっています。眼のケアで疲れ目対策。
2025年	セミナー内容
1月15日(水) 	体を温める食事で免疫力アップ からだを温めると血流が促進され免疫細胞の働きが良くなり、免疫力がアップすると言われています。体を温める食材で免疫力アップ。
2月12日(水) 	50代から始めるアンチエイジング生活 中高年からの健康力を維持には、筋力・バランス力・持久力などが必要。 運動日誌を活用しても忘れ対策。
3月12日(水) 	自分で出来る骨盤調整 骨盤の歪みは肩こりや腰痛の原因になったり代謝機能が低下したりします。 セルフストレッチで骨盤周りの筋肉の柔軟性を高めたり緊張をほぐしましょう。
4月16日(水) 	腸内環境を整えて免疫強化! 腸内環境を整えて免疫機能強化!健康的な腸内環境は免疫系と密接に関連し、病気や感染症に対する抵抗力を高めます。 このセミナーでは、腸内環境を整えるための食事のポイントをご紹介します。
5月14日(水) 	30代から始める”更年期”メンテナンス 更年期障害は女性のみでなく、男女ともに起こる症状です。疲れやすい、眠れない、などの症状は加齢のせいではなく、更年期かもしれません。 更年期についての理解を深め、対応や対策について考えてみましょう。
6月18日(水) 	デスクでできる肩こり・腰痛予防 肩こりは猫背などの悪い姿勢によって、筋肉の血行不良が大きな要因と言われています。 デスクでできる簡単肩こり解消エクササイズをお伝えします。
7月16日(水) 	夏バテ対策の賢い水分補給 「体がだるい」「食欲がない」などの夏バテは脱水や栄養不足など自律神経の乱れなどが原因で起こります。特に夏場はたくさんの汗をかくため、水分を多めにとらなくては脱水を起こします。