

【実施報告】出前講座「生活習慣を改善しよう」を開催しました。

◎今年度2回目となる横倉長寿会の皆さま。普段の健康習慣に加えて、今回学んだポイントもさっそく取り入れようとする前向きな姿勢が印象的でした。健康づくりへの意識が高く、会場には明るい雰囲気広がっていました。

🌸 開催概要

日時:2026 年8月7日(金) 10:00~11:00

会場:横倉公民館

対象:横倉長寿会の皆さま(参加人数:20 名)

📷 当日の様子



予防医学センターの保健師が講師となり、3部構成で講義を実施しました。まず、「なぜ“生活改善”が必要なのか」について解説し、その後①食事②運動③睡眠の3つの観点から、日常生活で取り組める改善ポイントを分かりやすく説明いたしました。特に②運動では受講者の皆さんと一緒に、夕食後やテレビ視聴中にも気軽に取り組めるおすすめの運動を実際に体験し、日常に取り入れやすい工夫を学んでいただきました。

💬 受講者の皆さまの感想(抜粋)

- ・今まで以上に食事のバランスに気をつけたいと思います。
- ・少しの時間でも軽い筋トレを取り入れたいと思った。
- ・早朝の散歩はこれからも続けていきたい。

💬 病院より

講義を通して、ご自身の食事や運動について振り返り、これからの生活に取り入れてみようと思っただけたことをとても嬉しく思います。

健康に生活するためには、特別なことをするのではなく、毎日の生活の中でできることを無理なく続けることが大切です。今回の講座をきっかけに、今できている健康習慣も大切にしながら、できることから少しずつ取り組んでいただければ幸いです。

皆さまの健康な毎日を、これからも応援しています。ご参加いただき、ありがとうございました。