

2019年  
幸田町民  
プール

# 健康講座

## 《健康講座とは》

町民プールでは、水泳・ヨガ・エアロビクス・ダンスなど体を動かす様々な教室を開催しています。また、肉体的な健康美だけでなく、健康に役立つ座学を中心にした講座も開催しています。講師には県内の病院・大学・医療機関から専門家をお招きし、健やかな毎日を過ごしていただけるよう正しい知識・情報をお話しいたします。さあ、あなたもこの機会に、ご自身や大切なご家族のためにも参加してみましょ。

### 第1回

## ひざの痛み～自宅でできる治療から手術療法まで～

講師 はちや整形外科病院  
人工関節部門チーフ・医局長  
加藤 誠氏



日時 10月23日(水)  
10:00～

会場 幸田町民会館 大会議室

内容 「年を取ったんだから痛くて当たり前」と、大好きな旅行やゴルフなどあきらめていませんか？ ひざの痛みの原因、自宅でできる治療や運動、手術についてご説明しますので、理学療法士と一緒に運動してみましょ。動きやすい服装でご参加ください。



### 第2回

## カラダとココロに必要な栄養とは

講師 こころのクリニック西尾  
医師 増田 さやか氏



日時 10月30日(水)  
10:00～

会場 幸田町民会館 大会議室

内容 私たちが信じてきた栄養学は、実はたくさんの誤解があります。塩やコレステロールは控えるのが良いですか。疲れたら甘いものが良いですか。しなやかでありながらタフな心身を作るための食について考えましょ。



### 第3回

## 日常にプラス！ ちょっとした工夫で体力維持



講師 岡崎市医師会  
健康運動指導士  
野村 征司氏



日時 11月13日(水)  
10:00～

会場 幸田町民会館 あじさいホール

内容 「継続は力なり」。毎日ちよつとずつ工夫しながら動くことで日常生活でも体力を維持できるのです。椅子に座ってできる簡単体操で体力低下を防ぎ、さらに肩・腰・ひざなどの障害予防につながる運動も実践します。



### 第4回

## いわゆる健康食品の「いわゆる」の意味を知っていますか？

講師 名古屋女子大学  
家政学部食物栄養学科  
講師 田辺 賢一氏




日時 11月20日(水)  
10:00～

会場 幸田町民会館 大会議室

内容 健康食品は、保健機能食品と「いわゆる」健康食品の2つに大別することができます。本講座では、この2つの違いを始め、選択方法などをお話する予定です。



 このマークの講座は運動のできる服装・靴(外履きまたは内履き)をご持参ください。

料金 1回券・当日券 500円(税込)

4回通し券 1,800円(税込)

■未就学のお子様のお入場はご遠慮ください。■定員になり次第、販売を終了いたします。

定員 全4講座・各30名 会場 幸田町民会館

※幸田町民プールの工事による休館のため、2019年度の健康講座は幸田町民会館で開催いたします。

チケット取扱い 9月5日(木) 9:00～  
町民会館チケットセンターにて発売