

令和7年度 健康達人区らぶ

月	テーマ	サブテーマ
4	介護予防と地域の支え合い	地域の交流の場に参加して、頭と身体を動かしましょう
5	心を元気に保つためのポイント	元気な心でいられるように、睡眠のポイントを学びましょう
6	脱水・熱中症予防	脱水・熱中症の症状と対策を知り、夏を元気に迎えましょう！
7	元気に過ごすための食事と口の動き	美味しい食事をとるための口の働きを知りましょう
8	耳の聴こえ	耳の聴こえをよくするために、補聴器の仕組みやマッサージについて知りましょう
9	認知症について	今日からできる認知症予防を学びましょう
10	音楽と遊ぼう	季節の歌やクイズを通して、楽しく過ごしましょう
11	感染症予防	身近な感染症について、事例と合わせて予防方法を学びましょう
12	体操(全身筋力UP!!)	寒さに負けず、楽しく筋力UPを目指しましょう
1	災害(必要な備え・適切な行動)	小諸市の災害について知り、いざという時の対応方法を学びましょう
2	椅子ヨガ	椅子を使ったヨガで心も身体もリラックスしましょう
3	防犯の三原則	防犯の基本を知り、今日からできる対策を学びましょう

※テーマ・サブテーマは変更となる可能性があります