令和8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	地域の仲間とともに、楽しく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	いつまでも元気な心でいられるように、仲間と一緒に楽しく語りましょう
6	食事と口の働き	美味しい食事をとるための口の働きを知りましょう
7	アンケートを通して、健康のために気を付けるポイントを学びましょう！	
8	認知症予防・耳の聴こえ	認知症リスクと聴こえの関係性について考えてみましょう！
9	もしもの時の備え	災害が起きた時に取るべき行動・避難所の確認をしてみましょう
10	防犯・特殊詐欺	事例を知り、今日からできる対策を学びましょう
11	高血圧予防	高血圧症の現状と予防について学びましょう
12	正しい姿勢・猫背・腰痛予防	正しい姿勢と身体の痛みの関係性を知りましょう！
1	筋トレ・10年元気を続けるコツ	ストレッチ体操をして、筋力維持を目指しましょう！
2	骨粗しょう症予防	今日からできる予防を学びましょう
3	音楽で遊ぼう	楽しく口と頭を動かして、音楽で遊びましょう

※テーマ・サブテーマは変更となる可能性があります