

# 令和 6 年度までのプログラムの様子

## ～運動プログラム～



集団での運動指導ですが、  
講師がひとりひとりの姿勢や  
動きをチェックしてくれます！

自分の無理のない範囲での動きで大丈夫♪  
「運動が苦手」、「カラダが硬い」といった  
心配のある方でも気軽に参加できます！



## ～プログラム前後の測定～

健幸 ai ちゃんを使用した測定



骨密度測定



「健幸 ai ちゃん」と健康度測定器  
(血圧・体組成・骨密度)を使用し、  
プログラム実施前後で自身のカラダ  
の状態変化をチェック！

講師から測定結果の説明と結果に  
基づいたアドバイスも受けられます！



## ～健康に関するミニ講話～



**生活習慣病予防をメインテーマと  
した健康維持・増進に役立つ講話を  
短時間にまとめています！**

**体重管理、骨粗しょう症、高血圧や  
高血糖予防といった妊娠時にも大切  
なってくる話題も含まれていますので、  
これから妊娠をお考えの方や子育て  
世代の方にもオススメです！**



## ～調理実習と健康食の試食～



**時短で簡単にできる健康食の  
調理実習と試食♪**

**栄養面からのサポートも実施！**

**参加者同士で協力して、楽しく  
調理実習を実施♪**

**管理栄養士が調理のサポートをし  
ますので、「料理はちょっと苦手」と  
感じている方も安心です！**

