

# 2025年度の教室の様子

## ～教室前後の測定～

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・血管年齢・体組成・骨密度)を  
使用し、プログラム前後で自身の  
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！



## ～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！



## ～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！**

**生活習慣病予防は壮年期世代の方  
だけでなく、より若い世代や子育て世代か  
らの予防と対策がとても大切です！**

**生活習慣病概要、高血圧、動脈硬化、  
骨粗しょう症予防について学びます！**



## ～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！

