

ぐっすり眠るためのオンラインおやすみヨガ

楽・楽フィットネス教室

1日の終わりに、心と体を緩めて、心地よい眠りへ。
自宅から気軽に参加できる、夜のオンライン教室を開催します。快眠につながる知識を学び、簡単なヨガやストレッチを行います。ゆったりとした呼吸とやさしい動きが、1日の緊張をほぐし、睡眠の質を整えてくれます。
「最近ぐっすり眠れない」「疲れが取れにくい」「リラックスする時間が欲しい」そんな方におすすめです。ヨガが初めての方、体が硬い方でも安心して参加できます。
1日の終わりに、自分のためのリラックスタイムを過ごしてみませんか？

- ▶日時：9月11日(金) 午後8時～9時
- ▶場所：オンライン（自宅）（カメラオフ参加可）
- ▶対象：18歳以上の方で、インターネット環境がある方
- ▶講師：(株)ルネサンス 健康運動指導士 鷹見美樹氏 たかみ みき
- ▶参加費：無料
- ▶申込方法：いばらき電子申請・届出サービスからお申し込みください。
- ▶申込期限：9月4日(金)



もし、身近に悩みを抱える人がいたら ゲートキーパー研修会

ゲートキーパーとは、悩みやSOSのサインに気づき、話を聴きながらさりげなく支え、適切な支援につなぐ役割を果たす大切な存在です。特別な資格は必要ありません。研修会では、自殺予防の視点から気付きのポイントや「うつ病」への理解を深め、声のかけ方などの対応方法を学びます。

- ▶日時：9月12日(土) 午前10時～午前11時30分
- ▶場所：保健福祉センター
- ▶定員：15人
- ▶申込方法：お電話（☎0297-25-2100）またはいばらき電子申請・届出サービスからお申し込みください。
- ▶申込期限：9月11日(金) 午後5時



「脂質異常症」って何？ ライフステップアップ教室

茨城県では、生活習慣病からくる循環器疾患（心疾患や脳卒中など）による死亡率が他県と比べて高いことから、9月を「循環器疾患予防月間」としています。
それに合わせて、「脂質異常症」をテーマにした「ライフステップアップ教室」を開催します。当日は、栄養士による講話や、理学療法士による「自宅でできる運動」の講話を行います。健診結果で中性脂肪やLDLコレステロール値が高い方は、ぜひご参加ください。脂質異常症について学んで、日々の生活の中に体を動かす習慣を取り入れましょう！

生活習慣病って？

食生活の乱れや運動不足などが原因で発症する病気のことです。代表的なものに高血圧、糖尿病、脂質異常症などがあります。生活習慣病を予防することで、健康的な生活習慣を維持でき、より元気で充実した生活を送ることができます。

- ▶日時：9月16日(水) 午前9時30分～11時30分
- ▶場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設1階 多目的室
- ▶テーマ：脂質異常症って何？
- ▶内容：栄養士による講話、理学療法士による「自宅でできる運動」の講話
- ▶対象：40歳以上の市国民健康保険に加入している方、または後期高齢者医療制度に加入している方
- ▶定員：20人（定員を超えた場合は抽選）
- ▶申込方法：お電話（☎0297-25-2100）またはいばらき電子申請・届出サービスからお申し込みください。
- ▶申込期限：9月4日(金)

