

デイケア

新プログラム健康講座のご紹介



7月21日より12回のシリーズで健康に関する心理教育を開催します

自分の体と生活習慣を知ろう。肥満傾向の強い方、成人病予備軍の方、健康面に不安がある方、これからの生活が安心して送れるように一緒に考えてみませんか？

プログラムの内容(全12回の講座になります)

第1回	健康に関する心理教育って何？	第7回	間食の注意事項
第2回	毎日の食事を振り返る	第8回	運動とカロリーの関係
第3回	なぜ運動をするのだろう 	第9回	楽しい！おいしい！食事のとり 方飲み物の正しい選び方
第4回	買い物の方法を見直す	第10回	身体を動かしてみよう♪
第5回	健康で楽しい運動方法と必要な量	第11回	簡単な健康食の作り方
第6回	くらべてみよう！！いろいろな食べ物 	第12回	健康な生活スタイルとは？

参加希望される方はスタッフまでお声掛け下さい

