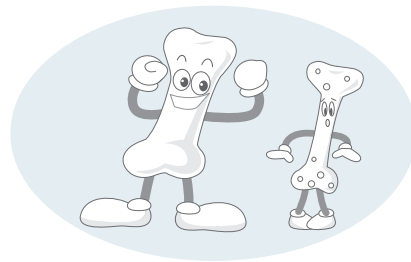


◆ 食生活健康講座

対象者
組合員 及び 組合員の配偶者



- 開催日 平成23年9月16日(金)
開催地 畿央大学 奈良県北葛城郡広陵町馬見中4-2
9:45~10:00 受付
10:00~10:10 開会の挨拶
10:20~13:10 調理実習 骨と歯を強くするカルシウムたっぷりメニュー
13:20~14:50 講演 よい生活習慣と食生活で骨粗鬆症予防 ~骨を作る、骨を保つ~
14:50~15:00 閉会の挨拶

担当講師からのメッセージ



畿央大学
南 幸 講師

今回の食生活健康講座では、カルシウムたっぷりメニューの調理実習とそれにちなんだ講演を行います。この世の中で、私たちが必要としている栄養素をすべて満身に含んでいる食べ物はありません。いろいろなものを食べることが、健康のためにはとても大切なことです。脂肪やエネルギーなど摂り過ぎていくものが多い中で、カルシウムは私たちに不足している栄養素です。カルシウムは体を支える骨や、美味しく食べるために必要な歯の大切な成分です。そして骨や歯は加齢と共にもろくなっていきます。カルシウムをしっかり摂って骨粗鬆症を予防し、いつまでも元気ではつらつと生活できる為の食についてお話したいと思います。

◆ ライフプランセミナー (退職準備型)

対象者
50歳以上の組合員



- 開催日 第1回 平成23年10月14日(金)
第2回 平成23年10月28日(金)
開催地 奈良県市町村会館8階 橿原市大久保町302番1
9:00~9:30 受付
9:35~9:45 開会の挨拶
9:45~10:15 ビデオ上映
10:20~11:50 お金も身体もハッピーライフ
11:50~12:50 昼食
12:50~14:20 楽しく・賢く生きるための経済設計
14:30~15:50 これからはじっくり向き合うボディケア
15:50~16:00 閉会の挨拶

担当講師からのメッセージ



株式会社 笑
須原 光生 講師

午前は、「若さを保つ、食・運動・心を意識」、「24時間時計が描けることを意識」、「元気な家庭株式会社経営を意識」に沿って、元気で過ごすセカンドライフの秘ケツをお伝えします。午後は、「ライフイベント表を意識」、「家計管理・財産管理を意識」、「増やすより守りを意識」に沿って、知って得するお金の話をお伝えします。「笑いを絶やさず・売りはおもろいトーク・絆を大切にし・情熱をもってしゃべりまっせ」を信念に！今後の皆様方の「生きがい」と「お金」に関する考え方にヒントをあたえることができるような講座にしたいと考えております。



健康サポートステーションWIN
泉 仁志 講師

退職後の健康を保つことは、ある意味、自己責任と言えるのかも知れません。とは言いつつ、プレッシャーを感じながら行う運動ほど、苦痛なものはありません。自然に身体を動かす習慣を持つには、「運動したい!」と思えるほど、すばらしい運動効果が実感でき、いつでもどこでも実践できる内容でなければと考えています。今回はそのきっかけとなる、自分でできるボディケアをお伝えさせていただきます。皆さん、自分に合った方法で気持ちよく身体を動かしましょう。