

セカンドライフ応援セミナー【各論・実践コース】 A

オトコの生き方編 第2回

講話・実技 心と体の最幸の健康法 ～元気で長生きするために実践しよう～

2019年9月14日（土）

シニアライフ・プランナー／家事としての男の手料理研究家 吉田清彦

於：小野市福祉総合支援センター 機能増進室

1. 自分の現在の「健康長寿度」を計ってみよう（「健康長寿度チェックシート」記入）

2. 講話 体の健康・心の健康

3. 講話 健康長寿に必要な栄養素

吉田流 健康な体をつくるための基本的な食事

4. 健康で長生きするための 手軽にできるカンタン体ほぐし体操

〔講話〕

〔実技〕

5. グループトーク（1組5～6人に分かれて、フリートーク）

6. コミュニケーション・カード記入