

令和8年度「セルフケアセミナー（全年齢）」プログラム（案）

時 間	内 容	
9:30	受 付	
9:50	開 会	あいさつ、オリエンテーション
10:00～11:30	講 演 (90分)	<p style="text-align: center;">『 栄養講座 』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 時間栄養学（朝食の大切さ、食べるタイミング、食べる内容 等） ・ たっぷりの野菜を摂る秘訣。 ・ 脂質・血糖を抑える簡単メニューの紹介。 ・ 減塩のための工夫。 ・ 疲れた日でも簡単に作れる健康メニュー。 ・ いつもの食事をより健康的にするための工夫（食材の代替等）。
11:30～12:20	昼食休憩(50分)	栄養バランスの良いヘルシーお弁当。
12:20～13:50	講 演 (90分)	<p style="text-align: center;">『 メンタルヘルス講座 』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 九州中央病院の医師又は臨床心理士に依頼。 ・ 教職員のメンタルヘルスに特化した内容。 ・ 元気回復行動プラン（WRAP） ・ セルフコンパッションの考え方 ・ 日頃からできるセルフケアー心と身体のお疲れ対策ー (ストレス対処法、リラクゼーション、マインドフルネス等)
13:50～14:00	休 憩(10分)	
14:00～15:30	運動実技 (90分)	<p style="text-align: center;">『運動実技』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 機能改善ストレッチ（腰痛、肩こり予防・改善） ・ ストレス発散、疲れ解消、リラックス効果のあるストレッチ・運動メニューの紹介。 ・ すきま時間にできる運動メニューの紹介と継続のコツ。
15:30	閉 会	あいさつ