

令和8年度「セルフケアセミナー（40歳未満）」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
10:00～11:00	講 演 (60分)	<p 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） ・ 朝から簡単に準備できる朝食メニューの紹介。 ・ 疲れた日でも簡単に作れる健康メニュー ・ 脂質・血糖を抑える簡単メニューの紹介。 ・ コンビニ活用術（食材の代替等）。
11:00～11:10	休 憩(10分)	
11:10～12:10	健康講話 運動実技 (60分)	<p align="center">『運動実技（ゆったり系）』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 筋トレ、ストレッチ、ピラティス（インナーマッスル） ・ 疲れを解消するほぐしメニュー。 ・ すき間時間にできる運動メニューの紹介と継続のコツ。
12:10～13:00	昼食休憩(50分)	栄養バランスの良いヘルシーお弁当。
13:00～14:20	講 演 (80分)	<p 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。 ・ 40歳未満の若年層に特化した内容。 ・ 元気回復行動プラン（WRAP） ・ ストレスマネジメント（ストレスコーピング） ・ 自分でできるリラクゼーション法 （腹式呼吸、漸進的筋弛緩法、マインドフルネスなどを実践）
14:20～14:30	休 憩(10分)	
14:30～15:30	運動実技 (60分)	<p align="center">『運動実技（ハード系）』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ストレス発散のための運動メニューの紹介、実践。 （メタボ予防・改善） ・ 脂肪燃焼エクササイズ
15:30	閉 会	あいさつ