

令和8年度「レディース健康増進セミナー」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
10:00～11:20	講 演 (80分)	<p align="center">『 医師による健康講演 』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・女性に合ったテーマ（がん、ホルモンバランス、更年期障害、骨粗しょう症等）。 ・腸活について ・痩せと肥満。 ・女性特有の痛み（頭痛、腹痛、心 など）への対応方法。 ・<u>健診（検診）の必要性と、乳がんのセルフチェックの方法。</u>
11:20～11:30	休憩(10分)	
11:30～12:30	講 演 (60分)	<p align="center">『 栄養講座 』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腸内環境を整えるための食事について。 ・女性に必要な栄養素を簡単に摂取できる時短メニューの紹介。 ・ライフステージに合わせた食の変化について。 ・骨粗しょう症対策。
12:30～13:20	昼食休憩 (50分)	栄養バランスの良いヘルシーお弁当。
13:20～14:10	講 演 (50分)	<p align="center">『メンタルヘルス講座』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・女性特有のストレスや心の不調を改善するためのストレスマネジメント（セルフケア）について、体験を交えながら紹介する。（アロマ、漢方、ハンドマッサージ 等の体験講座）
14:10～14:20	休憩(10分)	
14:20～15:30	運動実技 (70分)	<p align="center">『運動実技』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・女性に多い病気や症状の予防に効果的な運動メニューの紹介（骨粗しょう症予防、骨盤底筋運動など）。 ・身体の歪みを整える、姿勢改善のための運動メニューの紹介。 ・ストレス解消、リラックス効果のあるストレッチや呼吸法の紹介。
15:30	閉 会	あいさつ