

健康増進学科 4月の講座紹介



令和6年度の健康増進学科の受講生は、とにかく明るい36人。
みんなの目標は、『健康のための体力づくりと、出会いと交流・仲間づくり』
笑顔で一年間、楽しくがんばりましょう！

4月12日(金) レクゲームで仲間づくり

レクリエーションコーディネーター
澤木 誠先生

- 条件付き自己紹介 (引いた棒の色で話す内容が変わります)
赤…私の好きな映画やTV 桃…私の好きなスポーツ etc.



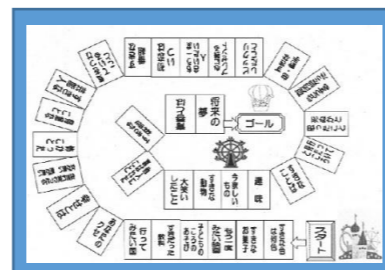
- 指1本、2本、3本パチパチパチ

- 新聞パズル
まずは10ピースに新聞を破り次のチームへ、隣のチームからのピースを元に戻すスピードを競うゲームです。意外に難しい！



- 自己紹介すごろく
サイコロを振ってコマを送り、止まった所のテーマで話しをします。どこで止まるか…

- ・得意なことは
- ・今欲しいものは
- ・大笑いしたこと
- ・あなたのクセは
- ・初恋はいつ
- ・幸せとは
- ・青春とは
- etc.



< 受講生の感想 >

- 参加者の自己紹介のやり方に工夫があり、とても楽しかったです。また、個人の話した内容に合わせて、講師の一言解説が良かったです。
- 初対面の人と打ち解ける自己紹介の方法を、知る事ができました。今後、そのような機会があれば活用してみようと思いました。
- いろいろな性格や趣味の人がいておもしろいです。皆さん明るくパワーがいただけそうです。一年間がとても楽しみです。

4月26日(金) 食生活の春夏秋冬 ①

管理栄養士
種子田 雅子先生

『健康な体づくり』の基本でもある食生活について、種子田先生から3回学びます。



- ① 自分の食事のくせや食生活のチェック
- ② 「手ばかり栄養法」で栄養基礎知識のおさらい
- ③ 食べ物と体の働きを知る
- ④ 食材の食べ方の工夫 (賢い食べ方)
- ⑤ 若い頃と比べて身体の変化は？
- ⑥ 筋肉量を減らさない食材の食べ方
- ⑦ コンビニも使いこなして (カロリー表示)
- ⑧ 水分補給も忘れない
- ⑨ 食べる前にお口の体操 (唾液腺の刺激)



何を食べるのかではなく、どのように食べるかが大事ですよ！

- 自分の食生活について、チェック表を使って確認です。



- 先生！私は何タイプになりますか？



< 先生への質問タイム >

- ・おやつは食べたいが、食べる時間は？ → 自分でコントロール。お勧めのおやつはヨーグルトや果物、枝豆等
- ・ダイエットしたい、食べながらやせたい → ご飯を盛る量を減らすのも一つの方法
- ・脂質の摂り過ぎは良くないとあるが、毎回の適量は？ → 目安量を参考に、野菜と組み合わせる

4月5日(金) 入学式・ホームルーム

- はじめまして… まずは、自己紹介から始めましょう！



4月16日(火) 共通講座「野外センターで火起こし体験・五平もち作り」

- ● 新緑の木々に囲まれて、みんなで協力して作った五平もちの味は、とっても美味しかったです。

