

## 第7回 地域公開講座を開催しました！

当院では年に数回、土曜日の午後から  
当職員の理学療法士と管理栄養士による地域公開講座を開催しています♪

毎回テーマを絞り、運動と食事のポイントを地域の皆様にお伝えしております☆

第7回目となる今回は年末年始明けということで、

### 「年末年始ちょっと太った？～そのような時の食事と運動～」

という内容で、令和7年2月8日（土）に開催しました(\*^-^\*)

寒い中、大勢の方に参加して頂きました♪ありがとうございました！！

年末年始は大勢で集まる機会もあり、ついつい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしますよね…  
気づいたら体重が増えていた！という経験をされた方も多いのではと思います(´▽`)  
お正月くらい気にせず色々食べたい！外も寒いしお家の中でゴロゴロして過ごしたい！  
…私もそんなことを思ったりします(´-`)

でも少しゆっくり休んだら、  
今日からまた出来ることを少しずつ取り組んでいけばいいのです(´\_`)！

食事編では、油脂の種類や摂り方、調理方法や食材選びのポイントをお伝えしました●  
少しでも今後の食生活の参考になれば幸いです♪



運動編では、最初に寒い時期に体を動かすことの注意点をお伝えし、その後は実践編へ♪  
お家の中でも出来る体の動かし方のポイントを、参加者全員で実践してみました(´▽`)/  
いきなり運動をするのはハードルが高い…という方も、お家の中で出来ることから始めてみると  
取り組みやすそうですね♪

次回は来年度以降の開催になります☆

また日程が決まり次第、ホームページでもご案内します◎

どなたでも参加できますので、少しでも日々の運動や食事のことが気になる方は  
ご参加お待ちしております(´^`)