《実施プログラム》

第 1 講座	12月 2日	・血圧測定 【要支援・要介護にならないためには】
第 2 講座	12月 9日	【ノルディック・ウォークとは・・・】 ＊ノルディック・ウォークで必要なアイテム ＊冬はスノーシューでノルディック・ウォーク
第 3 講座	12月16日	【歩く姿勢はとても重要】 ＊歩幅を広げて歩こう
第 4 講座	12月23日	【早く歩ける人は病気にかかりにくい】 ＊早く歩くことは病気予防につながる
第 5 講座	1月 6日	【ノルディック・ウォークで期待できる効果】
第 6 講座	1月13日	【「リーキーガット」って何？】
第 7 講座	1月20日	【腸を元気にするヨーグルトの選び方】
第 8 講座	1月27日	【ストレッチの効果とそのやり方】
第 9 講座	2月 3日	【脚を鍛えて元気に歩こう】
第10講座	2月10日	【介護予防には膝を鍛えよう】
第11講座	2月17日	【認知症予防とコグニサイズ】
第12講座	2月24日	【若さの秘訣はテロメアにあり】
第13講座	3月 3日	【全身の老化を止めよう】
第14講座	3月10日	【持久力をつける正しい歩き方と栄養素】
第15講座	3月17日	【介護予防のための歩き方と栄養素】
第16講座	3月24日	＊血圧測定 【介護予防を図り、健康寿命を延ばすには・・・】 ＊ノルディック・ウォーク講座修了証の授与