

笑える輪TARUS
2023年度の計画(毎月第3日曜日)

春は、体力づくりの季節です。(サルコペニア/フレイルの予防)

4月16日 筋肉量を低下させないための、安全、かつ効果的な運動の仕方とは？

5月21日 フレイルを予防し、健康的な日常生活を送りましょう

6月18日 免疫力を高めて、夏の暑さに備えよう

季節を題材にしたパステルアートで楽しい時間を共有しませんか？

7月16日 年齢に関係なく誰でも簡単に、それなりに奇麗にできて、「アラッ！上手」と楽しめるアートです

身体のこと正しく知って、うまく付き合っていけるといいなと思います。

8月20日 メタボリックシンドロームって？ 血糖、肥満、コレステロール、高血圧よく聞くけど？何が問題で、どのようなことに注意をすればよいのでしょうか？

9月17日 糖尿病って、どのような病気でしょうか？カロリーの制限の仕方は？同じ食材でも、料理によって、調味料によって、カロリーは変わります。具体的な料理の仕方などもご紹介します。

10月15日 高血圧症や腎臓病になると塩分の制限が必要と言われるけど、どうして？塩分と必要な水分量との関係から、心臓や腎臓への負担について詳しく説明します。

11月19日 心不全で、どんな病気？何に、注意すれば良いの？年齢を重ねるとともに、心不全のリスクは高くなります。体力を低下させないで、心臓の保護が出来る生活の仕方を一緒に考えていきましょう。

12月17日 “がん”は、2人に1人がかかる病気と言われるけど、どうすれば良いの？がんは予防できるのでしょうか？また、どうすればうまく付き合っていけるのでしょうか？

1月21日 呼吸ができなくなる病気ってどんな病気がある？ 予防はできるの？呼吸苦は苦しい症状です。辛い症状を経験しなくてすむように、予防していきましょう。

2月18日 心筋梗塞・脳梗塞ってどんな病気？ 何に注意すればよいの？動脈硬化や歯肉炎などの炎症が血管壁を傷つけてしまいます。予防していきましょう。

3月17日 認知症にはなりたくないね。脳の神経細胞を守りたいね。ストレスのない生活、適度な運動、社会参加、可能な限り、人生を楽しみましょう。



場所：BambiLion
住所：芦屋市精道町3-20

阪神芦屋駅の南（線路沿い）の道を東（進行方向）に向かって歩いてください。右手にあります。Ashaのメンズサロンの東側の外階段にTARUSの看板を置いておきますので、外階段を3階まで登ってください。

参加費
1000円



お店BambiLionを水彩画のはがき絵に描いてくださいました。こんな雰囲気のお店の外階段からお入りください。

毎月第3日曜日に開催しています。
13:30～16:30 10分前までにお越しください。
13:30～ミニレクチャー（1時間弱）
終了 楽しんで頂いた後は、ご自由にお帰りください。
場所は：BambiLion 住所：芦屋市精道町3-20 ashaビル 3F



飲み物とお菓子を準備しています。その他、健康に関する相談にも対応できます。水彩画のはがき絵・パステル画など展示しています。お楽しみください。



皆で楽しむ企画もしていきます

