

健康塾	ワクワク	SANA	
2026年4月～2027年2月 年間スケジュール			
回数	月/日	時間	内容
1回目	4月4日	10時30分～12時	健康とはどんな状態か考えてみよう ワクワク体操【呼吸法、リンパ体操その①】
2回目	4月18日	10時30分～12時	未病チェックをして自分の健康度合いを知ろう ワクワク体操【呼吸法、リンパ体操その②】
3回目	5月9日	10時30分～12時	食の大切さを知ろう。その①たんぱく質の重要性 ワクワク体操【呼吸法、リンパ体操その③】
4回目	5月23日	10時30分～12時	食の大切さを知ろう その②炭水化物について ワクワク体操【呼吸法、リンパ体操その④】
5回目	6月6日	10時30分～12時	食の大切さを知ろう。その③脂肪について ワクワク体操【呼吸法、リンパ体操その⑤】
6回目	6月20日	10時30分～12時	食の大切さを知ろうその④ ビタミンミネラルについて ワクワク体操【呼吸法、リンパ体操その⑥】
7回目	7月4日	10時30分～12時	食の大切さを知ろうその⑤食物繊維 の必要性について ワクワク体操【体操】 その場でできる運動
8回目	7月18日	10時30分～12時	食の大切さを知ろう その⑤ 排泄の大切さを知ろう ワクワク体操【排便を促す体操】
9回目	8月1日	10時30分～12時	運動の大切さを知ろう、その① ワクワク体操【ストレッチ体操】
10回目	8月15日	10時30分～12時	運動の大切さを知ろうその② ワクワク体操【ながら運動をしよう】
11回目	9月5日	10時30分～12時	サルコペニアとはどんな状態知ろう ワクワク体操【サルコペニア予防運動】
12回目	9月19日	10時30分～12時	フレイルについて知ろう（筋肉、口、目、耳、脳等）その① ワクワク体操【フレイル予防運動その①】
13回目	10月3日	10時30分～12時	フレイルについて知ろう（筋肉、口、目、耳、脳等）その② ワクワク体操【フレイル予防運動その②】
14回目	10月17日	10時30分～12時	リンパの流れを知って免疫力アップしようその① ワクワク体操【リンパを流そう、その①】
15回目	11月7日	10時30分～12時	リンパの流れを知って免疫力アップしようその② ワクワク体操【リンパを流そう、その②】
16回目	11月21日	10時30分～12時	睡眠について知ろう ワクワク体操【寝る前にしたい体操】
17回目	12月5日	10時30分～12時	体をあたためる方法その① ワクワク体操【基本その①】
18回目	12月19日	10時30分～12時	体をあたためる方法その② ワクワク体操【基本その②】
19回目	1月9日	10時30分～12時	こころをあたためる方法 ワクワク体操【笑ったり、泣いたり体操】
20回目	1月23日	10時30分～12時	健康寿命延伸に向けて総集編その① ワクワク体操【総集編その①】
21回目	2月6日	10時30分～12時	健康寿命延伸に向けて総集編その② ワクワク体操【総集編その②】
22回目	2月20日	10時30分～12時	未病チェックをして更に健康になるにはどうする ワクワク体操【自分の生活に何をどうとり入れるか】