

令和5年度

スマート・ウォーカー育成講座 参加者を募集します!

いろは健康ポイント
対象事業だお!



カバル®(公財)志木市
文化スポーツ振興公社

スマート・ウォーカー育成講座とは、健康に対する知識の向上、地域の健康づくりの担い手を育成することを目的とした講座です。

全12回の講座を予定しており、健康に関する様々な知識を身に付けることができます。



定員：20人（応募者多数の場合は抽選）
参加費：無料（調理実習回のみ食材費として参加費有り）
応募条件：志木市の健康づくりに興味・関心があり、
原則全ての講座に参加できる方（応相談）
開催期間：令和5年10月～令和6年1月
講座内容：裏面参照
申込期限：令和5年10月19日（木）まで
申込方法：お電話（048-473-1674）または
下記申込書を提出（窓口、郵送、FAX）

「最近健康について気になってきた」「講義を聞いて学習したい」など、参加者の志望動機はそれぞれです。

座学だけでなく、調理実習や実際に身体を動かして体験する内容もあり、楽しみながら学習できます!

令和5年度スマート・ウォーカー育成講座申込書

ふりがな	
氏名	
生年月日	年 月 日
住所	
電話番号	

※お電話または郵送・FAX・窓口への持ち込みで健康政策課へお申し込みください。

令和5年度スマート・ウォーカー育成講座 予定表

回数	日時	場所	内容	講師
①	令和5年 10月26日(木) 10時～正午	いろは遊学館 3階 ホール	開講式 「志木市の健康づくり ～スマート・ウォーカーとは～」	東都大学 幕張ヒューマンケア学部 教授 山下 和彦氏
②	11月1日(水) 10時～正午	いろは遊学館 3階 ホール	講義 第1部「がん検診県民サポーター研修」 第2部「志木市の健康づくりを推進するために」	健康政策課 保健師
③	11月8日(水) 10時～13時半	いろは遊学館 3階 調理室	調理実習 「減らソルトレシピ体験講座」	健康政策課 管理栄養士
④	11月15日(水) 10時～正午	いろは遊学館 3階 ホール	講義 第1部「フレイル予防」 第2部「休養とこころの健康」	第1部 長寿応援課 保健師 第2部 健康増進センター 保健師
⑤	11月22日(水) 10時～正午	市民会館仮設会議室 (マルイファミリー志木8階) 会議室5	講義 「お薬と上手に付き合うためには ～ポリファーマシー編～」	朝霞地区薬剤師会 根岸 麻紀氏
⑥	11月29日(水) 10時～正午	いろは遊学館 3階 ホール	講義 「応急処置と防災意識」	志木消防署 職員 防災危機管理課 職員
⑦	12月6日(水) 10時～正午	総合福祉センター 1階 ホール	講義・実技 「しっかり歩きと筋肉貯金で健康寿命を のばそう」	ソーシャルフィットネス協会 代表理事 杉浦 伸郎氏
⑧	12月13日(水) 10時～正午	いろは遊学館 3階 ホール	講義 「地域のカ、スマート・ウォーカーとともに 3倍元気になる方法」	東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 藤原 佳典氏
⑨	12月23日(土) 10時～正午	いろは遊学館 3階 ホール	公開講座 「注目! いろは健康21プラン ～カパル・ヒズル「フレイル」話～」	朝霞地区歯科医師会志木支部長 宮本 日出氏
⑩	令和6年 1月20日(土) 14時～16時	いろは遊学館 3階 ホール	公開講座 「生活習慣病・メタボの予防」	TMG宗岡中央病院 医師 総合内科部長 小室 哲也氏
⑪	1月24日(水) 10時～正午	市民会館仮設会議室 (マルイファミリー志木8階) 会議室5	講義 「フットケア講座」	東都大学 幕張ヒューマンケア学部 教授 山下 和彦氏
⑫	1月31日(水) 10時～正午	いろは遊学館 3階 第1・2研修室	講義 「地域活動の楽しみ方」 閉講式	社会福祉協議会 総務・地域福祉グループ 職員

※内容は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

●お申込み・お問合せ

志木市役所 健康政策課 健康政策グループ

【住所】〒353-0002 志木市中宗岡1-1-1

【電話】048-473-1674

【FAX】048-474-4462