

スマート・ウォーカー育成講座を開催します

☎048(473)1674

市では、健康に関する知識の向上と地域の健康づくりの担い手育成を目的に、スマート・ウォーカー育成講座を開催します。健康について興味がある人はこの機会にぜひ、お申し込みください。

対象 市の健康づくりに興味・関心があり、原則すべての講座に参加できる人

定員 20人 **参加費** 無料(調理実習回のみ食材費がかかります)

申込み 10月19日(木)までに電話で、健康政策課へ

とき	ところ	内容	講師
10月26日(木) 10時~12時	いろは遊学館	開講式・講義 「志木市の健康づくり~スマート・ウォーカーとは~」	やました かずひこ 山下 和彦さん(東都大学幕張ヒューマンケア学部教授)
11月1日(水) 10時~12時	いろは遊学館	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
11月8日(水) 10時~13時30分	いろは遊学館	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
11月15日(水) 10時~12時	いろは遊学館	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
11月22日(水) 10時~12時	市民会館 仮設会議室	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~」	ねぎし まき 根岸 麻紀さん (朝霞地区薬剤師会)
11月29日(水) 10時~12時	いろは遊学館	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
12月6日(水) 10時~12時	総合福祉センター	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」	すぎつら しんろう 杉浦 伸郎さん(ソーシャルフィットネス協会代表理事)
12月13日(水) 10時~12時	いろは遊学館	講義 「地域のか、スマート・ウォーカーとともに3倍元気になる方法」	ふじわら よしのり 藤原 佳典さん(東京都健康長寿医療センター研究所副所長)
12月23日(土) 10時~12時	いろは遊学館	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~」	みやもと ひずる 宮本 日出さん(朝霞地区歯科医師会志木支部長)
令和6年1月20日(土) 14時~16時	いろは遊学館	公開講座 「生活習慣病・メタボの予防」	こむろ てつや 小室 哲也さん(TMG宗岡中央病院総合内科部長)
令和6年1月24日(水) 10時~12時	市民会館 仮設会議室	講義 「フットケア講座」	山下 和彦さん(東都大学幕張ヒューマンケア学部教授)
令和6年1月31日(水) 10時~12時	いろは遊学館	閉講式・講義 「地域活動の楽しみ方」	社会福祉協議会 地域福祉課 総務・地域福祉グループ職員