

スマート・ウォーカー育成講座を開催

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を育成することを目的に、スマート・ウォーカー育成講座を開催します。



▲申込みフォーム

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25日(金)までに申込みフォームまたは電話で、健康政策課へ

とき	ところ	内容	講師
11月5日(火) 10時~12時	いろは遊学館	開講式・講座 「志木市の健康づくり~スマート・ウォーカーとは~」	やました かずのこ 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13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23日(土) 10時~12時	市民会館 仮設会議室	公開講座 「地域の力、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)
11月27日(水) 10時~12時	いろは遊学館	講座 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
12月4日(水) 10時~12時	いろは遊学館	講座 第1部「休養とこころの健康」 第2部「フレイル予防」	第1部:健康増進センター保健師 第2部:長寿応援課保健師
12月11日(水) 10時~12時	市民会館 仮設会議室	講座 「お薬と上手に付き合うためには~ポリファーマシー編~」	ねざし まき 根岸 麻紀さん (朝霞地区薬剤師会)
12月18日(水) 14時~17時	宗岡第二公民館	講座 「普通救命講習」	志木消防署職員
12月21日(土) 14時~16時	いろは遊学館	公開講座 「ワクチンと検診で予防できる子宮頸がん」	ひの まきこ 樋野 牧子さん (埼玉病院産婦人科医長)
令和7年1月15日(水) 10時~12時	いろは遊学館	公開講座 発足!お口の筋トレタウン・志木「目指せ!舌マッチョ」	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7年1月25日(土) 10時~12時	いろは遊学館	公開講座 「在宅医から見る医療課題」	よねだ たけふみ 米田 武史さん (朝霞中央クリニック院長)
令和7年1月29日(水) 10時~12時	いろは遊学館	講座 「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7年2月5日(水) 10時~12時	いろは遊学館	閉講式・講座 「地域活動の楽しみ方」	社会福祉協議会 地域福祉課職員