

# 令和6年度スマート・ウォーカー育成講座 予定表

R6.12.18時点最新版

| 回数 | 日時                         | 場所                                  | 内容                                                 | 講師                                |
|----|----------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------|
| ①  | 令和6年<br>11月5日(火)<br>10時～正午 | いろは遊学館<br>3階 ホール                    | 開講式・講座<br>「志木市の健康づくり<br>～スマート・ウォーカーとは～」            | 東都大学<br>幕張ヒューマンケア学部<br>教授 山下 和彦氏  |
| ②  | 11月13日(水)<br>10時～13時半      | いろは遊学館<br>3階 調理室                    | 調理実習<br>「減らソルトレシピ体験講座」                             | 健康政策課 管理栄養士                       |
| ③  | 11月23日(土)<br>10時～正午        | 市民会館仮設会議室<br>(マルイファミリー志木8階)<br>会議室5 | 公開講座<br>「地域の力、スマート・ウォーカーとともに<br>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<br>副所長 藤原 佳典氏    |
| ④  | 11月27日(水)<br>10時～正午        | いろは遊学館<br>3階 第1・2研修室                | 講座<br>第1部「がん検診県民サポーター研修」<br>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                         |
| ⑤  | 12月4日(水)<br>10時～正午         | 市役所1階<br>市民ホール                      | 講座<br>第1部「休養とこころの健康」<br>第2部「フレイル予防」                | 第1部 健康増進センター 保健師<br>第2部 長寿応援課 保健師 |
| ⑥  | 12月11日(水)<br>10時～正午        | 市民会館仮設会議室<br>(マルイファミリー志木8階)<br>会議室5 | 講座<br>「お薬と上手に付き合うためには<br>～ポリファーマシー編～」              | 朝霞地区薬剤師会<br>根岸 麻紀氏                |
| ⑦  | 12月18日(水)<br>14時～17時       | 総合福祉センター 4階<br>401・402会議室           | 講座<br>「普通救命講習」<br>※救急隊の出動により急遽変更となる場合があります         | 志木消防署 職員                          |
| ⑧  | 令和7年<br>1月15日(水)<br>10時～正午 | 市民会館仮設会議室<br>(マルイファミリー志木8階)<br>会議室5 | 公開講座<br>発足!お口の筋トレタウン・志木<br>「目指せ!舌マッチョ」             | 朝霞地区歯科医師会志木支部長<br>宮本 日出氏          |
| ⑨  | 1月25日(土)<br>10時～正午         | 市民会館仮設会議室<br>(マルイファミリー志木8階)<br>会議室5 | 公開講座<br>「在宅医から見る医療課題」                              | 朝霞中央クリニック<br>院長 米田 武史氏            |
| ⑩  | 1月29日(水)<br>10時～正午         | 市民会館仮設会議室<br>(マルイファミリー志木8階)<br>会議室5 | 講座<br>「フットケア講座」                                    | 東都大学<br>幕張ヒューマンケア学部<br>教授 山下 和彦氏  |
| ⑪  | 2月1日(土)<br>14時～16時         | 市役所3階<br>大会議室3-3                    | 公開講座<br>「HPV検査単独法による子宮頸がん検診に<br>ついて」               | 杏林大学 医学部 産科婦人科学教室<br>准教授 森定 徹氏    |
| ⑫  | 2月5日(水)<br>10時～正午          | 市民会館仮設会議室<br>(マルイファミリー志木8階)<br>会議室5 | 講座<br>「地域活動の楽しみ方」<br>閉講式                           | 社会福祉協議会 地域福祉課 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