

令和8年度食と健康のスマート・マスター育成講座 スケジュール

日程	講座名	内容	講師	場所
7月2日 (木)	開講 基礎講座	地域の健康課題 こころの健康づくり	市職員	市役所
7月27日 (月)	基礎講座 (公開講座)	地域活動で健康寿命 を伸ばそう	東京都健康長寿医療セ ンター研究所 藤原 佳典氏	市民会館 仮設会議室5
8月上旬	基礎講座 (公開講座)	子宮頸がんについて	医師	
8月下旬	基礎講座	フットケア講座	千葉工業大学教授 山下 和彦氏	
9月上旬	基礎講座 (公開講座)	歯と口腔について	歯科医師	
9月25日 (金)	食の講座	食品衛生・調理実習	市職員	いろは遊学館 調理室
10月上旬	運動・健康 の講座	ノルディックウォーキ ング講座	ノルディックサークル	いろは親水公園 (市民ホール)
10月15日 (木)	運動・健康 の講座	フレイル予防	市職員 フレイルサポーター	
10月21日 (水)	食の講座	減らソルト・調理実習	市職員	いろは遊学館 調理室
11月上旬	基礎講座 (公開講座)	ポリファーマシー	薬剤師	
11月24日 (火)	運動・健康 の講座	骨盤底筋・ストレッチ	市職員	市役所
11月下旬	運動・健康 の講座	リーダー講習	ノルディック有資格者	
12月上旬	養成講座	地域活動について/ フードバンクについて / 地域包括支援センタ ーについて	社会福祉協議会 市職員	
12月14日	養成講座	MYプラン1回目 自分の想いを知ろう	東京都健康長寿医療セ ンター研究員	市役所
1月19日	養成講座	MYプラン2回目 理想の場づくりとは	東京都健康長寿医療セ ンター研究員	市役所
2月8日	養成講座	MYプラン3回目 発表・認定式	東京都健康長寿医療セ ンター研究員	市役所

9月29日	食の講座	サポーター企画	しよく場づくりサポーター	もくせい
未定	食の講座	サポーター企画	しよく場づくりサポーター	未定
未定	食の講座	サポーター企画	しよく場づくりサポーター	未定
未定	運動・健康の 講座	マスター企画	スマート・マスター	未定