

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) 10時から	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) 10時から	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8日(土) 10時から	運動・健康 の講座	フットケア講座	千葉工業大学教授 山下 和彦氏	市民会館 仮設会議室5
8月29日(土) 10時から	基礎講座 (公開講座)	子宮頸がんについて	医療法人藤和会 藤間病院 院長 清水 謙氏	市民会館 仮設会議室5
9月5日(土) 10時から	基礎講座 (公開講座)	歯と口腔について	幸町歯科口腔外科医院 院長 宮本 日出氏	市民会館 仮設会議室5
9月25日(金) 10時30分から	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6日(火) 10時から	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) 13時15分から	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	市民体育館
10月21日(水) 10時30分から	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7日(土) 10時から	基礎講座 (公開講座)	ポリファーマシー	調剤薬局日本メディカルシ ステム 志木店 薬局長 三浦 ひかる氏	市民会館 仮設会議室5
11月18日(水) 10時から	運動・健康 の講座	リーダー講習	ノルディック有資格者	市役所
11月24日(火) 10時から	運動・健康 の講座	骨盤底筋・ストレッチ	市職員	市役所
12月7日(月) 10時から	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	市役所
12月14日(月) 10時から	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(火) 10時から	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(月) 10時から	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(火)	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
10月27日(火)	食の講座	サポーター企画	しよく場づくりサポーター	いろは遊学館調理室
11月27日(金)	食の講座	サポーター企画	しよく場づくりサポーター	いろは遊学館調理室
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