

平成21年度「健康長生塾」カリキュラム

総合テーマ

より健康で文化的な明るい暮らしを築くために

回	日程	テーマ	講義概要(内容)	講師(担当機関)
1	5月14日 (木)	受付	※受講証・テキスト配布等	健康増進課
		(セレモニー)	※開塾挨拶(理事長・塾長)	市長・医師会会長 市議会議長
		開塾式 (PM1:30~1:45)	※来賓挨拶 ※来賓等紹介	
		※特別講演と体操 (PM1:50~3:30)	※知って得するバランス料理(医食同源)	日本食生活指導センター 会長 野々村 瑞穂 先生 村上 牧子 先生
		※カリキュラム説明と連絡事項		健康増進課
2	5月28日 (木)	※精神科の話 (PM1:30~2:15)	※認知症について	医師会 村田 伸文 先生
		※音楽療法 (PM2:20~3:50)	※いつでも どこでも 音楽ヘルパー	日本音楽ヘルパー協会 代表 織島 匡子 先生
3	6月4日 (木)	※試食会 (PM1:15~3:00)	※おいしく食べて健康長寿	特定非営利活動法人 ななクラブ 水野 和代 先生
4	6月18日 (木)	※ハイキングで健康づくり -課外教科- (PM1:00~4:00)	散策路歩きで自己の体力を知る 花博記念公園 鶴見緑地公園	医師会 健康増進課
5	6月25日 (木)	※運動と健康について (PM1:30~2:50)	※元気ワクワク健康教室 肩こり予防	「K」フィットネス企画 代表 木村 公一 先生
		※体力測定 (PM3:00~3:50)	※測定で自己の体力を知る	医師会 健康増進課
6	7月2日 (木)	※内科の話 (PM1:30~2:30)	※メタボリック・シンドロームについて	医師会 神戸 尚史 先生
		※心肺蘇生法(AED)について (PM2:35~4:00)	※1人で出来る心肺蘇生法と AEDの使い方	医師会 早川 貫治 先生
7	7月16日 (木)	※“かかりつけ医”を持ちましょう (PM1:30~2:50)	※講義 ※グループワーク	医師会 香川 英生 先生 医師会
		(セレモニー) 閉塾式 (PM3:00~3:15)	※修了証書授与(代表者) ※理事長挨拶 ※来賓祝辞	医師会会長 市長 市議会議長
		※事務連絡 (PM3:15~3:30)	※修了証書授与(全員に) ※アンケート・歩こう会案内配布 市保健事業のお知らせ	健康増進課