

# 平成29年度（第25回）「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25日<br>(木) | 受付                                 | 受講証・テキスト配布等                   | 健康推進室                     |
|   |              | (セレモニー)<br>開塾式<br>(PM1:30~1:45)    | 開塾挨拶(理事長・塾長)<br>来賓挨拶<br>来賓等紹介 | 市長・医師会会長<br>市議会議長         |
|   |              | 【特別講演】<br>(PM1:50~3:20)            | ～寝たきりにならないために～                | 関西医科大学附属病院<br>長谷 公隆 先生    |
|   |              | カリキュラム説明と連絡事項                      |                               | 健康推進室                     |
| 2 | 6月1日<br>(木)  | 【地域包括支援センターについて】<br>(PM1:30~3:45)  | ～地域包括支援センターとは？～               | 高齢介護室 社会福祉士<br>吉田 翔平      |
| 3 | 6月8日<br>(木)  | 【運動と健康について】<br>(PM1:30~2:50)       | ～肩こり、腰痛予防～                    | フィットネス研究所<br>荒堀 典子 先生     |
|   |              | 【体力測定】<br>(PM3:00~3:50)            | ～測定で自己の体力を知る～                 | 健康推進室                     |
| 4 | 6月15日<br>(木) | 【試食会】<br>(PM1:15~3:00)             | ～おいしく食べて健康長寿～                 | 健康推進室 栄養士<br>西尾 栄子        |
| 5 | 6月22日<br>(木) | 【音楽療法】<br>(PM1:30~3:00)            | ～いつでもどこでも音楽ヘルパー～              | 日本音楽ヘルパー協会<br>代表 織島 匡子 先生 |
|   |              | 【精神科の話】<br>(PM3:05~3:50)           | ～認知症について～                     | 医師会<br>横小路 美貴子 先生         |
| 6 | 6月29日<br>(木) | 【薬の話】<br>(PM1:30~2:15)             | ～知って得する！<br>薬と薬局の便利な使い方～      | 薬剤師会<br>碓 友宏 先生           |
|   |              | 【歯の話】<br>(PM2:15~3:00)             | おいしく食べ続けるために<br>～知っておきたい口の役割～ | 歯科医師会<br>小谷 泰子 先生         |
| 7 | 7月6日<br>(木)  | 【“かかりつけ医”を持ちましょう】<br>(PM1:30~2:30) |                               | 医師会<br>樋野 剛司 先生           |
|   |              | (セレモニー)<br>閉塾式<br>(PM2:40~3:10)    | 修了証書授与(代表者)<br>理事長挨拶<br>来賓祝辞  | 市長・医師会会長<br>市議会議長         |