

# 令和元年度（第27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	6月6日 (木)	受付	受講証・テキスト配布等	健康政策課
		(セレモニー) 開塾式	開塾挨拶(理事長・塾長) 来賓挨拶 来賓等紹介	市長・医師会会長 市議会議長
		【特別講演】 (PM1:50~3:20)	～骨密度について～	関西医科大学香里病院 上田 祐輔 先生
		カリキュラム説明と連絡事項		健康政策課
2	6月20日 (木)	【試食会】 (PM1:15~3:00)	～おいしく食べて健康長寿～	保健総務課 栄養士 鶴留靖子・峠田詩乃
3	6月27日 (木)	【運動と健康について】 (PM1:30~2:50)	～肩こり、腰痛予防～	フィットネス研究所 荒堀 典子 先生
		【体力測定】 (PM3:00~3:50)	～測定で自己の体力を知る～	健康政策課
4	7月4日 (木)	【地域包括支援センターについて】 (PM1:30~3:00)	～地域包括支援センターとは？～	高齢介護室 職員 吉田 翔平
5	7月18日 (木)	【音楽療法】 (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 代表 織島 匡子 先生
		【精神科の話】 (PM3:05~3:50)	～中年期からのメンタルヘルス 認知症にならないために(不眠、うつ、認知症)～	医師会 横小路 美貴子 先生
6	7月25日 (木)	【薬の話】 (PM1:30~2:15)	～意外と知らないお薬のはなし～	薬剤師会 碓 友宏 先生
		【歯の話】 (PM2:15~3:00)	～高齢者に起こりやすいお口のトラブルについて～	歯科医師会 赤井 啓祐 先生
7	8月1日 (木)	【かかりつけ医の話】 (PM1:30~2:30)	～”かかりつけ医”を持ちましょう～	医師会副会長 樋野 剛司 先生
		(セレモニー) 閉塾式	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