

令和4年度(第30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	内容	講義概要等	講師(担当機関)
1	6月2日 (木)	受付	受講証・テキスト配布等	健康づくり推進課
		(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・市医師会会長 市議会議員
		【特別講演】 ～人生100年時代の健康戦略 そのカギは“塩対応”～	塩と関係する病気ー高血圧と慢性腎臓病ーについて	関西医科大学香里病院 高橋 延行 先生
		(PM1:30～1:45)		
		カリキュラム説明と連絡事項		健康づくり推進課
2	6月16日 (木)	【体力測定】 (PM1:30～2:20)	測定で自己の体力を知る	健康づくり推進課
		【すわロビ(座って行う運動)】 (PM2:30～3:50)	健康運動の専門家による健康についての話と椅子に座ったままできる運動について	健康J.プロジェクト 代表 石崎 依子 先生
3	6月30日 (木)	【脳トレをやってみよう】 (PM1:30～2:15)	脳や体を使ったトレーニング	寝屋川市デイサービス 絆の会 代表 柴田 洋一 先生
		【耳鼻咽喉科と高齢者に多い病気】 (PM2:15～3:00)	難聴や嚥下障害などについて	市医師会 稲岡 孝敏 先生
4	7月7日 (木)	【健康サポート薬局について】 (PM1:30～2:15)	未病・予病について	市薬剤師会 澤田 昇 先生
		【歯の話】 (PM2:15～3:00)	健康における歯と口の役割について	市歯科医師会 赤井 啓祐 先生
5	7月21日 (木)	【健康診断を受けましょう】 (PM1:30～2:30)	市が実施している健(検)診とその必要性について	市医師会 伊与田 賢也 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	市医師会会長 市長 市議会議員
		(PM2:40～3:10)		