

# 令和6年度（第32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	9月26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 (PM1:30~1:45)	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 市議会議長
		【特別講演】  (PM1:50~3:20)	「ロコモティブシンドローム」 運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまうロコモティブシンドロームについて、その原因や予防方法のお話をします。	医師会  榊田 理 先生
		カリキュラム説明と連絡事項		健康づくり推進課
2	10月3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
		運動で心も身体も元気に！ すわロビ&認知症予防の立位運動 (PM2:30~3:50)	いつまでも歩ける身体作りのために、今回は座ってできる運動と、足腰の筋トレを含めた、立って動く運動を行います。	健康J. プロジェクト 代表 石崎 依子 先生
3	10月17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 金城 秀樹 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	10月31日 (木)	【薬の話】 (PM1:30~2:15)	血圧・糖尿・高脂血症薬について	市薬剤師会 池田 亮 先生
		【歯の話】 (PM2:15~3:00)	歯・口の健康と全身との関わり	市歯科医師会 土井 幹夫 先生
5	11月7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 (PM2:40~3:10)	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 市議会議長