

令和7年度（第33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	10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 (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)	「健康寿命を伸ばしましょう！～高齢者の感染対策の必要性」 高齢者の感染症は、フレイルを促進する大きな要因です。元気にピンピン生活するために、一緒に考えましょう。	関西医科大学内科学第一講座 呼吸器感染症アレルギー科 関西医科大学附属病院 感染制御部 宮下 修行 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
		発育発達と歩行について(ナチュラルウォークとコーシャスウォーク) (PM2:30～3:50)	スムーズな歩行についての運動方法と実技 (長タオルを御用意下さい)	Body&Designサロン香里園 井藤 久美子 先生
3	10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 金城 秀樹 先生 杉村 孝文 先生
		【目の健康と予防法～人生100年時代！大事な目を守りましょう】 (PM2:15～3:00)	目の健康寿命を伸ばしましょう～年齢に応じて見られる目の状態について～ 目の病気とその予防や治療について説明します	市医師会 加賀 郁子 先生
4	11月13日 (木)	【薬の話】 (PM1:30～2:15)	くすりの正しい飲み方について	市薬剤師会 浅野 佐知子 先生
		【歯の話】 (PM2:15～3:00)	お口の健康と健康寿命の関係について	市歯科医師会 竹内 秀一 先生
5	11月27日 (木)	健康寿命の話 (PM1:30～2:30)	健康寿命を伸ばすにはどうしたら良いかを知って、より元気に過ごすことを考えていきましょう。	市医師会 山下 英三郎 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