

# 平成29年度 清瀬市健康大学日程表 NO. 1

H29.4.3

【講義コース】 \* 会場や講師などが変更になる場合があります。市報などでご確認下さい。

	内 容	講 師	講 演 日	会 場・時 間
第1回	開講式・講演会	日本社会事業大学大学院 福祉マネジメント研究科 教授 鶴岡 浩樹 氏	5月30日(火)	アミューホール 14:00～16:00
	認知症最前線			
第2回	血管を若くする 生活習慣	独立行政法人 国立病院機構 東京病院 総合診療センター 部長 青木 和浩 氏	6月8日(木)	アミューホール 14:00～16:00
	血管を若くする 食生活			
第3回	がんを予防する 生活習慣	国立がん研究センター 社会と健康研究センター 予防研究部長 笹月 静 氏	6月28日(水)	アミューホール 14:00～15:30
第4回	健康長寿は フレイル予防がカギ!	東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 新開 省二 氏	7月13日(木)	アミューホール 14:00～16:00
	フレイルにならないため の食生活	東京都健康長寿医療センター研究所 管理栄養士 成田 美紀 氏		
第5回	守ろう! 腎臓 ー腎臓病は色々な病気 と深い関係がある?ー	医療法人財団 織本病院 理事長 高木 由利 氏	9月1日(金)	健康センター2F 14:00～16:00
	低糖質食と 腎臓の関係について	駒沢女子大学 人間健康学部 健康栄養学科 教授 西村 一弘 氏		
第6回	世界の高齢化と 健康課題	国立看護大学校 国際看護学 教授 樋口 まち子 氏	9月9日(土)	国立看護大学校 13:30～15:00
第7回	うつ病と ストレス対処行動	国立精神神経医療研究センター 情報管理・解析部 臨床研究計画・解析室 室長 菅原 典夫 氏	9月21日(木)	アミューホール 14:00～15:30
第8回	噛むって楽しい ～毎日噛むことを意識 していますか～	水上歯科医院 院長 水上 良二 氏	10月11日(水)	健康センター2F 14:00～15:30
第9回	免疫力のつく食事 ～体を温めよう～	女子栄養大学 栄養クリニック 教授 蒲池 桂子 氏	11月2日(木)	アミューホール 14:00～15:30
第10回	閉講式・講演会 身近な薬局の活用法	明治薬科大学 薬学教育研究センター 教授 山崎 紀子 氏	11月20日(月)	健康センター2F 13:00～15:15

\* 会場・時間のお間違えのないように、お越し下さい。いずれも受付時間は30分前からです。

\* 天候不良の場合、健康推進課成人保健係 ☎ 497-2076 までお問い合わせください。

\* 講義コースは、お子様連れでのご出席は、ご遠慮ください。

# 平成29年度 清瀬市健康大学日程表 NO. 2

H29.4.3

【実技コース】

(市報などに掲載されましたら、お申込みください)

	テーマ	日程	時間	会場
第1回	男の健康料理教室 ～メンズキッチン～	5/25(木)、7/13(木)、 9/28(木) (それぞれ申込みが必要です)	10:00～13:00	健康センター2F
第2回	女性のための ヘルシークッキング (3日間コース)	10/18(水)、10/25(水)、 11/1(水)	10:00～13:00	健康センター2F
第3回	ヘルシー食材で おいしいランチ (生活習慣病予防教室)	9/14(木)	10:00～13:00	健康センター2F
第4回	からだバランスアップ (運動教室)	①6/7(水) ②6/22(木) 定員25名	13:30～15:00	健康センター1F
		③8/30(水) 定員25名 ★保育付き	10:00～11:30	
第5回	リフレッシュ・ヨガ	【女性のみ】①7/7(金) ②9/8(金) 定員25名 ★保育付き	10:00～11:30	①中清戸地域 市民センター2F
		【男女混合】③7/26(水) 定員25名		②③ 健康センター1F
第6回	美筋アップ教室 (生活習慣病予防教室)	①7/14(金) ②8/25(金) ③9/20(水) 定員25名 ★保育付き	10:00～11:30	①中清戸地域 市民センター2F  ②③ 健康センター1F
第7回	ロコモ予防教室 (腰痛ひざ痛予防教室)	10/20(金) 定員25名	13:30～15:30	健康センター2F

\* 健康大学生は、実技コース参加1回のみ、必修となります。

\* 第4～7回の運動・体操関係は、1テーマにつきお一人様2回までの参加とさせていただきます。

## からだを動かすことによる健康効果



★ 筋肉が鍛えられ、  
太りにくい体になる

★ 疲れにくくなる

★ 緊張が和らぎ、  
ストレス解消に役立つ

★ 脂肪が燃焼する

★ 気分が明るくなる

★ 血圧値・中性脂肪や  
コレステロール値、血糖値が  
改善する

