

健康の芽 3つの柱

運動

食事

仲間

笑顔でつなげよう仲間づくり
学びを活かして楽しい発見！

第1回 9月1日(木)

理想の食卓

心がけよう！
バランスを考えた食事

講師 順天堂大学医学部附属順天堂医院
公認スポーツ栄養士 管理栄養士
佐藤 郁子さん

第2回 9月8日(木)

コグニサイズと 骨盤底筋体操

講師 (公財) かながわ健康財団
健康運動指導士
高垣 茂子さん

第3回 9月15日(木)

睡眠ケア

毎日が愉しくなる
眠りのお話

講師 東洋羽毛工業株式会社
上級睡眠健康指導士
臼杵 礼司さん

第4回 9月22日(木)

地域でつくる 仲間のつながり

ウクレレ演奏とトーク
ゲスト かながわウカレレおやじ〜ず

第5回 9月29日(木)

仲間づくり 居場所づくり と社会参加

講師 神奈川大学
人間科学部 人間科学科
齊藤 ゆか教授



申込み期限 8月17日(水) 必着

【会場】 神奈川県役所 / 神奈川県地区センター(第3回) 【時間】 10:00~12:00

【対象】 神奈川県在住者 成人 【定員】 20名 (申込多数の場合は抽選)

【参加費】 1,000円 【申込方法・問合せ先】 裏面をご覧ください

【主催】 神奈川県生涯学習課運営委員会「健康の芽」 【共催】 神奈川県役所地域振興課

FAX 045-323-2502

※ボールペンでご記入ください

①講座名 神奈川区生涯学級「健康の芽 3つの柱」

②氏名 (ふりがなもお願ひします)	③電話番号	⑥応募した時に見た媒体 (〇を付けてください) ・広報よこはま神奈川区版 ・講座チラシ 入手場所 () ・友人・知人からの紹介 ・その他 ()
④住所 〒	⑤年代	
⑦応募動機		

【対象者】 神奈川区在住者 成人 【定員】 20名 (申込多数の場合は抽選) 【参加費】 1,000円

申込方法

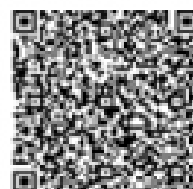
※ハガキ、FAX、またはメール(kg-gakyuu@city.yokohama.jp)に下記全ての項目を明記してお送りください。

- ①講座名「健康の芽 3つの柱」 ②氏名(ふりがな) ③電話番号
④住所 ⑤年代 ⑥応募した時に見た媒体 ⑦応募動機

- 抽選結果は全員に郵送でお知らせします。8月24日(水)までに届かない場合は、お問い合わせ先までご連絡ください。
- 個人情報適切に管理し、講座目的以外には使用いたしません。

申込・問合せ先

神奈川区地域振興課 生涯学習担当
〒221-0824 神奈川区広台太田町 3-8
TEL 045-411-7093 FAX 045-323-2502



締切

8月17日(水) 必着

<講師・ゲストプロフィール>

<p>第1回 順天堂大学医学部附属順天堂医院 公認スポーツ栄養士 管理栄養士 佐藤 郁子さん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2014年より順天堂大学医学部附属病院の女性アスリート外来専任栄養士として勤務。 ・2006～2011年に横浜市介護予防事業の講師を担当。現在はスポーツ栄養を中心に特定保健指導、介護予防事業等幅広く活動中。
<p>第2回 (公財) かながわ健康財団 健康運動指導士 高垣 茂子さん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康運動指導士・技能検定指導士として県内各地で健康づくり(健康増進・生活習慣病改善)から介護予防事業の企画制作・運営・講師等幅広く活動。ユニークな企画や指導が定評。年200回前後の講師・企画実践の現場指導をこなしています。
<p>第3回 東洋羽毛工業株式会社 上級睡眠健康指導士 臼杵 礼司さん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・東洋羽毛工業株式会社勤務40年目。40歳の時、睡眠時無呼吸症候群とわかり、睡眠の質の大切さを改めて実感し睡眠健康指導士の資格を取得。正しい睡眠の知識の啓蒙活動に携わる。
<p>第4回 かながわウカレレおやじ〜ず</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2017年 神奈川区区民活動支援センター主催のウクレレ講座終了後、定年後の楽しみを求め新しい仲間と一緒にウクレレグループを設立。60代から最高齢90歳までの18名で息気軒息(健康)で活躍中。お一人お一人が、活き活きと輝いています！
<p>第5回 神奈川大学 人間科学部 人間科学科 齊藤 ゆか教授</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「ボランティア活動とプロダクティブ・エイジング」(ミネルヴァ書局2006)、「創年のススメ」(ぎょうせい2008)など多数。「誰かの役に立つ」という有用感や地域で助け合える仕組みと学び合いを実践的に研究。