

令和6年5月27日

期・クラス会長各位
グループ代表者各位

高砂大学校同窓会
会長 泉屋和雄

高砂すこやか健康講座 開催案内

さてこの度、独立行政法人国立病院機構 金沢医療センターのご支援により「すこやか健康講座」を開催できる運びとなりました。毎日を健康に暮らすことの大切さを、より身近にするため会員の皆様への講習会です。下記の概要で開催しますので、お手数ですが機会がありましたら、会員への周知にご協力下さるようお願い致します。（詳細は彦三館掲示板にて）

記

1. 実施日 令和6年 7月及び9月に各3回
その他（4回 日程未定）
2. 実施時間 1講座 1時間程度
3. 実施場所 金沢市中央公民館彦三館
4. 講習内容 フレイルを主とした健康に関わるテーマ
5. 募集人員 1講座50名（先着順、定員に達し次第締め切ります）
※ ただし、申し込みは一人2講座までとします。
6. 申込方法 既定の申込用紙にて申し込んで下さい。（事務局に設置）
7. 申込受付 令和6年6月1日（水）～ 7月31日（火）
第1回～第6回までの受付です。
定員に達し次第、終了します。

令和6年5月27日現在

□ すこやか健康講座日程一覧

| 回 | 月日 | 時間 | 講座名 | 講座担当者 |
|------|----------|-------------|--|---------------|
| 第1回 | 7月5日(金) | 14:00~15:00 | 腰痛予防と腰痛体操 | 理学療法士長 辻原美智雄 |
| 第2回 | 7月18日(木) | 14:00~15:00 | 減塩とうまく付き合うためのポイント | 管理栄養士 鈴木望愛 |
| 第3回 | 7月29日(月) | 14:00~15:00 | お口と全身の深〜い関係 | 歯科口腔外科医長 丸川浩平 |
| 第4回 | 9月4日(水) | 14:30~15:30 | スッキリ快便で快腸生活を送りましょう | 臨床研究部長 加賀谷尚史 |
| 第5回 | 9月12日(木) | 14:30~15:30 | 最期まで好きなものを食べよう ～飲み込む力を落とさないために喉を鍛えよう～ | 言語聴覚士 坂野 千枝 |
| 第6回 | 9月19日(木) | 14:00~15:00 | 認知症予防のヒント | 主任作業療法士 西田 大祐 |
| 第7回 | 未定 | | 大人のアレルギーについて | 呼吸器内科 北 俊之 |
| 第8回 | | | 寝たきりにならないための転倒予防 | 理学療法士 |
| 第9回 | | | 心不全への取り組み | 循環器医師 山本花奈子 |
| 第10回 | | | あれ、認知症かな?と思ったら聞く話 | 脳神経外科 藤沢弘範 |