

平成30年
幸田町民
プール

健康講座

健康講座とは

町民プールでは、水泳・ヨガ・エアロビクス・ダンスなど体を動かす様々な教室を開催しています。また、肉体的な健康美だけではなく、健康に役立つ座学を中心にした講座も開催しています。講師には県内の病院・大学・医療機関から専門家をお招きし、健やかな毎日を通り過ぎていただけるよう正しい知識・情報をお話しいたします。

さあ、あなたもこの機会に、ご自身や大切なご家族のためにも参加してみましょう。



第1回

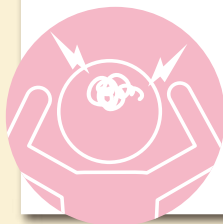
頭痛の診断と治療について

講師 富田病院 院長 日本頭痛学会専門医
富田 裕 氏

日時 9月29日(土) 10:00~



内容 頭痛の診断法・最新の治療や、くも膜下出血など見落とすと危険な頭痛の見分け方など、専門医の立場より、わかりやすく解説します。



第2回

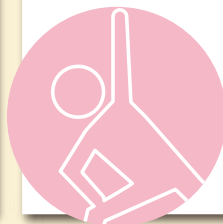
健康な毎日は、まず体力づくりから!

講師 岡崎市医師会 健康運動指導士
野村 征司 氏

日時 10月10日(水) 10:00~



内容 年齢とともに低下していく体力。しかし、毎日コツコツ動くことで維持することもできるのです。椅子に座ってできる簡単体操で体力低下を防ぎ、さらに肩・腰・ひざなどの障害予防につながる運動も実践します。



第3回

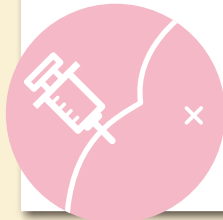
「糖尿病の気」があると言われたら

講師 八千代病院 内分泌代謝内科
部長 藤井 徹 氏

日時 10月20日(土) 10:00~



内容 「糖尿病ですね」突然、まさかの宣告。次の瞬間、自分の生活習慣を180度切り換えられますか? 「でも」「そうは言っても」とためらうかもしれない...そんな方に聞いてほしいお話をします。



第4回

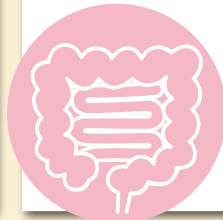
おなかの調子を整えることで長生きできる!? 身近なパートナー、腸内細菌とは!?

講師 名古屋女子大学 家政学部 食物栄養学科 講師
博士(栄養学) 田辺 賢一 氏

日時 10月27日(土) 10:00~



内容 ヒトの腸内には約1000種類の腸内細菌が棲息しているといわれています。歳を重ねるに伴って腸内細菌叢は変化しますが、バランスの維持は健康に生きることに繋がります。本講座では、腸内細菌と健康を中心に話します。



第5回

コミュニケーションは、会話だけではない

講師 こころのクリニック西尾
医師 増田 さやか 氏

日時 11月7日(水) 10:00~



内容 コミュニケーションは、言葉だけではなく、視線を交わす、身体的接触、体験の共有なども含まれます。言葉で自己主張や自己表現ができないことはコミュニケーション障害なのでしょうか。非言語的コミュニケーションについて考えてみましょう。



第6回

乳がんについて知っておきたいこと


講師 愛知県がんセンター愛知病院
副院長兼乳腺科部長 村田 透 氏

日時 11月21日(水) 10:00~



内容 日本では女性の12人に1人が生涯を通じて乳がんにかかると言われていています。大切なパートナー・お母さん・姉妹の方が罹るかもしれません。こんな乳がんについて男性も女性も学びませんか。



 このマークの講座は運動のできる服装・靴(上履き)をご持参ください。

料金

1回券・当日券 500円(税込)

4回セット券 1,800円(税込) ご希望の講座を4つ選べる
ちょっとお得なセット券です。

6回セット券 2,500円(税込) 5講座分の料金で、全ての講座が受講
できるかなりお得なセット券です。

定員 全6講座・各30名 会場 幸田町民プール2F会議室

チケット取扱い 平成30年9月1日(土)
町民プール受付・町民会館チケットセンターにて発売

■未就学のお子様のお入場はご遠慮ください。 ■定員になり次第、販売を終了いたします。

