

健康文化都市大学

～身体がはずみ、心がほほえむ健康・文化講座～

身体的・精神的・社会的な面から健康について学ぶ「健康文化都市大学」の受講生を募集します。

これまでに800人以上の方が卒業し、地域でさまざまな活動をしています。

予定講座一覧

と き (いずれも土曜日)	講座名	内 容
10月3日	入学式	
	愛と夢と勇気を育む健康なまちづくり	ヘルスプロモーションについて学ぶ
10月10日	座間市の健康なまちづくり	市の健康なまちづくりへの取り組みなどを学ぶ
10月17日	健康寿命を延ばすために	骨と筋肉の関係を知り、健康寿命について学ぶ
11月7日	歩いてみよう郷土の歴史	市内の史跡を巡り、座間の歴史などについて学ぶ
11月14日	やさしく動いて、元気を引き出す気づきのレッスン	体の心地よい動きを学ぶことにより、効率の良い動きを身につける
11月28日	防災・減災～災害に備えて～	災害に対する備えを学ぶ
12月5日	歯と口腔の健康づくりについて	歯と口の健康について学ぶ
12月12日	室内ペタンク	ペタンク体験
1月23日	笑いからの健康	笑い与健康について医師から落語で楽しく学ぶ
1月30日	気功・指圧	「自分の体は自分で治す」をモットーに呼吸法や指圧を学ぶ
2月13日	WE LOVE ZAMA! 健康体操	市民の歌に合わせた健康体操など
2月20日	能について	能の所作、謡を学び、伝統文化に触れる
3月6日	卒業記念講座	全講座を総括し、健康について学ぶ
	卒業式(卒業者のみ)	

※新型コロナウイルス感染症の影響や講師の都合などにより日程・内容が変更・中止になることがあります。

- 開講時間 午前10時から2時間程度(入学式・卒業式は午後1時30分から)
- ところ 市民健康センター他
- 対象 7講座以上に出席できる18歳以上の市内在住・在勤者
※7講座以上の出席で卒業可能となります。
- 定員 20人程度(申込順)
- 受講料 3千円(13回分)
- 申込方法 9月18日(金)までに電話、ファクス、電子申請または直接担当へ

担当 健康づくり課 ☎046(252)7995 ☎046(255)3550

口腔がん検診

市では、市内在住の方を対象に口腔がん検診を実施します。

- と き 10月1日(木)午前9時30分～正午
- ところ 市民健康センター
- 定員 36人(多数抽選)
- 費用 無料
- 申込方法 9月11日(金)までに氏名(ふりがな)、住所、生年月日、年齢、性別、電話番号を明記した往復はがき(1枚につき一人)を〒252-0021座間市緑ヶ丘1-1-3(一社)座間市歯科医師会口腔がん検診係宛てに郵送(必着)
- 問い合わせ先 (一社)座間市歯科医師会事務局 ☎046(251)0345
※抽選の結果および検診時間などの詳細は郵送でお知らせします。
※次回の検診は令和3年2月14日(日)を予定しています。
※新型コロナウイルス感染症対策のため、変更となる場合があります。

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

ヘルスマイト(食生活改善推進員)養成講座

食生活を通じて地域の健康づくりを推進する、ボランティア養成の講座を開催します。講座の8割を受講した方には、修了証書を授与し、ヘルスマイト(食生活改善推進員)として健康なまちづくりを共に考え、活動できます。

○と き (いずれも木曜日)

日 程	時 間
10月1日	午後2時～3時
10月15日	午前10時～11時
10月29日	午後1時30分～2時30分
11月12日	午前10時～11時
12月10日	午前10時～11時
12月17日	午後1時30分～3時
1月7日	午前10時～11時
1月21日	午前10時～11時
1月28日	午前10時～11時
2月18日	午前10時～11時
3月11日	午後2時～3時30分

- ところ 市民健康センター
- 内 容 食生活改善、公衆衛生に関する知識と実践技術の習得
- 対 象 継続的に出席可能で実践意欲の高い方、講座受講後ボランティアとして活動可能な方
- 定 員 8人(申込順)
- 受講料 無料(資料代などは一部自己負担)
- 申込方法 9月17日(木)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

食べて学ぼう血糖値

- と き 9月30日、10月7日いずれも水曜日午前10時～11時(全2回)
- ところ 市民健康センター
- 内 容 糖尿病の発症や重症化予防のため、食事や運動など日ごろの生活習慣を見直すコツを学ぶ(講義、料理カードを使ったシミュレーションなど)
※試食はありません。
- 定 員 8人(申込順)
- 持ち物 筆記用具、直近の健診結果
- 申込方法 9月23日(水)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

プラっとさまのイベント情報

◆NIGHT LIVE

- と き 9月26日(土)午後7時30分～8時30分
- 内 容 東海大学吹奏楽研究会による演奏会
- 対 象 20歳以上の方
- 定 員 30人(申込順)
- 参加費 500円(ドリンク付き)
- 申込方法 9月2日(水)午後1時以降に電話、ファクスまたは直接担当へ

◆ウクレレ講座①②初級者コース③初心者コース

- と き 10月4日・11日、11月1日・29日、12月6日・13日いずれも日曜日①午前9時15分～10時15分②午前10時30分～11時30分③午前11時45分～午後0時45分(全6回)
- 内 容 初めての方のための初心者コースと簡単な曲を弾く初級者コース
- 対 象 どなたでも
- 定 員 ①②若干名③12人(申込順)
- 参加費 3千円(6回分)
- 持ち物 ウクレレ
- 申込方法 9月15日(火)午後1時以降に電話、ファクスまたは直接担当へ

◆忙しいママのための簡単メイクアップセミナー

- と き 10月17日(土)午前10時～11時15分
- 内 容 花王株式会社ソフィーナによる簡単メイクアップセミナー(ソフィーナ製品のお土産付き)
- 対 象 20歳以上の女性
- 定 員 10人(申込順)
- 参加費 無料
- 持ち物 フェイスタオル
- 申込方法 9月15日(火)午後1時以降に電話、ファクスまたは直接担当へ
担当 プラっとさま ☎042(705)3610 ☎042(705)3630