

かまくらシニア健康大学

※ 開場は、開会の15分前です。

日時	会場	内容・講師	申込 開始日
5/20(水) 10:00~11:30	深沢学習センター 3階 第6集会室	「今注目のリエイブルメント ~いくつかになっても『できる』自分であるために~」 講師: 笹井 浩行 氏 (地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター)	4/1 (水)
6/23(火) 10:00~11:30	深沢学習センター 3階 第6集会室	「からだと心を整える姿勢と歩き方 ~日常をエクササイズに~」 講師: 我妻 啓子 氏 (株式会社 WALK&WALK 代表)	5/1 (金)
7/4(土) 10:00~11:30	トレーニングスタジオ 長谷 (長谷 2-10-41)	「すこやかコグニサイズ ~脳とからだを楽しく同時に鍛えよう~」 講師: 西 洋介 氏 (トレーニングスタジオ長谷 スポーツトレーナー・介護福祉士)	6/1 (月)
9/15(火) 13:30~15:00	鎌倉生涯学習センター ホール	【公開講座】「認知症にやさしい地域社会をめざして ~ともに歩む~」 講師: 稲富 正治 氏 (川崎こころのケアセンターセンター長 公認心理師・臨床心理士) 原 朝子 氏 (公益社団法人 認知症の人と家族の会 神奈川県支部)	8/3 (月)
10/15(木) 10:00~11:30	腰越学習センター 地下1階 第4集会室	「転ばぬ先の杖! ~転ばないための体づくり~」 講師: 林 秀卓 氏 (株式会社アシスタンス 介護予防主任運動指導員)	9/1 (火)
11/17(火) 10:00~11:30	深沢学習センター 3階 第6集会室	「知って安心! 災害時にも大切なお口のケア」 講師: 宮木 太郎 氏 (鎌倉市歯科医師会 鎌倉大町歯科 歯科医師)	10/1 (木)
12/10(木) 10:00~11:30	深沢学習センター 3階 第6集会室	「冬場も安心してお風呂に入りたい! ~寒暖差と血圧の関係~」 講師: 辻山 美菜子 氏 (湘南鎌倉総合病院 救命救急センター 医師) 鎌倉市消防本部 救急救命士	11/2 (月)
1/20(水) 10:00~11:30	たまなわ交流センター 2階 第3集会室	「シニア世代の食事健康法 ~メタボ予防からのシフトチェンジ!~」 講師: 藤谷 朝実 氏 (済生会横浜市東部病院 管理栄養士)	12/1 (火)
2/16(火) 10:00~11:30	深沢学習センター 3階 第6集会室	「聞こえの変化と上手に付き合う ~高齢期に起こりがちな難聴の理解と対策~」 講師: 清水 宗平 氏 (横浜鶴見リハビリテーション病院 言語聴覚士)	1/4 (月)
3/2(火) 10:00~11:30	深沢学習センター 3階 第6集会室	「すまいるミュージック~音楽の力で心もからだも健康に~」 講師: 堀越 美和 氏 (すまいるミュージック・ドア 音楽療法士)	2/1 (月)