

城南健康塾受講生募集



独立行政法人 福祉医療機構

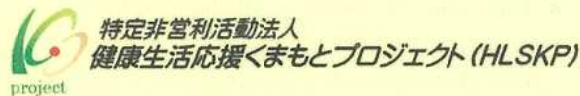
地域連携活動支援事業

健康寿命の延伸を支える健康生活応援講座 「人が元気！まちが元気！城南健康塾」

私たち特定非営利活動法人「健康生活応援くまもとプロジェクト(HLSKP)」は、人生に寄り添う『健康』をキーワードに、「あなたの健康づくり」をサポートします。

人生は健康で楽しく！そして、快適に！
みなさん、さあ！主役はあなたです。

HLSKPとは
Healthy Life Support Kumamoto Projectの略称



開催要領

- ◆ 主催：熊本市立城南公民館
熊本市南6地域包括支援センター（高齢者支援センター） ささえりあ城南
特定非営利活動法人健康生活応援くまもとプロジェクト
- ◆ 期 日：令和2年1月26日（日）～3月22日（日）までの9回シリーズ
- ◆ 目 的：今回、熊本市南6地域包括支援センター（高齢者支援センター） ささえりあ城南並びに熊本市立城南公民館と特定非営利活動法人健康生活応援くまもとプロジェクトの共催事業として、健康寿命の延伸について考え、実践する講座を開催します。
皆さんご存じのとおり、我が国は「人生100年時代」を迎えようとしています。
このような中、高齢になっても介護を必要とせず、自立して生活できる期間をできるだけ延ばしていくことが、超高齢社会へ向けた大きな課題といえます。
そのために、自らの健康は自らが守るという「セルフケアの精神」を踏まえ、健康づくりへの意識の涵養と、多角的な健康づくりについての知識習得が不可欠です。
熊本県の平均寿命は、男性81.22歳(全国第7位)、女性87.49歳(全国第6位＝厚生労働省第11回健康日本21第2次推進専門委員会2017年資料より)と高水準に位置するものの、WHOが提唱する「健康上の問題がない状態で日常生活が制限されことなく生活できる期間」、すなわち健康寿命年齢は、男性71.75歳(全国32位)、女性74.40歳(全国38位)で、男女とも平均寿命に比べ低水準に止まっているのが現状です。
本講座は、独立行政法人福祉医療機構の地域連携活動支援事業として、皆さんの健康づくりを応援するために、「人が元気！まちが元気！城南健康塾」を開催するものです。
この機会に、健康づくりについて一緒に考えましょう！奮ってご参加ください。
- ◆ 会 場：火の君文化センター・城南公民館（熊本市城南町舞原394-1）
- ◆ 受講料：1,000円（1回あたり100円相当）
※別途、料理講座は材料代が1,000円必要となります。
- ◆ 定 員：熊本市民・県民の方30名（先着順に受け付けます）
- ◆ 参加資格：9回継続して参加可能な方
また、介護予防及びヨーガ等の軽運動に対応できる方
- ◆ 申込み先：①熊本市南6地域包括支援センター（高齢者支援センター） ささえりあ城南
（住所：〒861-4202 熊本市南城区南町宮地1050）
②熊本城南公民館（住所：〒861-4202 熊本市南城区南町舞原394-1）

※お問い合わせ先

熊本市南6地域包括支援センター（高齢者支援センター） ささえりあ城南
（電）0964-28-1131 （fax）0964-28-8732

「人が元気！まちが元気！城南健康塾」日程・講師プロフィール

- 開講式及び第1回講座 ・1月26日(日) 9:30~11:30 視聴覚室

(1)開講式(9:30~10:00 ※第1回講座開始前に開講式を行います)

(2)第1回講座(10:00~11:30)

★ know one's health 人生を幸せにするコツについて
—医学的観点から—

日赤熊本健康管理センター 診療部副部長
医学博士・日本医学放射線学会認定専門医・日本核医学会認定専門医
PET核医学認定医・日本抗加齢医学会認定専門医
日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエ



講師：中島留美(医学博士)

- 第2回講座 ・2月2日(日) 10:00~11:30 学習室1

★ know one's body 介護予防実践指導

老人福祉センタートレーナー



講師：秋月隆宏
(健康運動指導士)

- 第3回講座 ・2月9日(日) 10:00~11:30 学習室1

★ know one's brain 認知症予防とケア

株式会社Re学(りがく)代表取締役、ブレインマネージャーマスター講師
熊本県認知症予防プログラムモデル事業プログラム開発者
一般社団法人日本パズル協会特別顧問



講師：川畑 智
(理学療法士)

- 第4回講座 ・2月16日(日) 10:00~11:30 学習室1

★ know one's mind & spiritual イスヨガ実践指導

講師：ヨーガ療法士、日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士



講師：荒木晴美
(ヨーガ療法士)

- 第5回講座 ・2月23日(日) 10:00~11:30 調理室

★ know one's meal 健康料理づくり実践指導(別途、材料費1,000円が要ります)

野菜ソムリエ上級プロ、フードツーリズムマイスター
女子栄養大学生涯学習講師、フードコーディネーター
ホームメイド協会パン講師、調理師、小原流家元1級教授
5Aday協会食育インストラクター、熊本観光文化検定



講師：持田成子
(上級野菜ソムリエ)

- 第6回講座 ・3月1日(日) 10:00~11:30 学習室1

★ know one's listen attentively 傾聴実践指導

NPO法人傾聴ネットキーステーション副理事長&事務局長、
財団法人日本体育協会公認アシスタントマネージャー、
NPO法人相談員



講師：土井和子(傾聴講師)

- 第7回講座 ・3月8日(日) 10:00~11:30 学習室1

★ know one's abundant heart

心がおおらかになる楽しい論語

論語講師・NHKカルチャーセンター講師



講師：松崎 昇(論語講師)

- 第8回講座 ・3月15日(日) 10:00~11:30 学習室1

★ know one's mental STOP! the 振り込め詐欺

警友会専務理事・元熊本県警警視



講師：浦本九州男
(HLSKP副理事長)

- 第9回講座 ・3月22日(日) 10:00~11:30 学習室1

★ know one's oral health 口腔ケアで健康長寿を！

医療法人社団 あゆみ会理事長
中原歯科クリニック院長
社会福祉法人ゆりえ会理事長



講師：中原 孝(歯科医師)