

令和3年度 倉敷公民館 秋の講座案内

【くらしき市民講座】

『 健康の話 ～専門家に聞く！健康長寿のヒケツ～ 』

いつまでも健やかに幸せに暮らすために、講話やレクリエーションを通して健康長寿のヒケツを楽しく学びましょう。

曜 日／金曜日
 時 間／14時00分～16時00分
 定 員／20名
 受講料／無料
 会 場／倉敷公民館1階 第2会議室
 連携先／倉敷市健康長寿課 地域包括ケア推進室

回	期日	曜	各 回 講 座 内 容
1	10/1	金	いつまでも健やかに見る・視る・診る 【講 師】長尾 長彦（くらしき健康福祉プラザ 視能訓練室 視能訓練士） 【内 容】健やかに見えることは日常生活や認知症とも関係があります。クイズやセルフチェックを交えながら楽しく学びましょう！
			薬の疑問にお答えします。 【講 師】平松 輝哉（岡山県薬剤師会 倉敷支部 役員） 【内 容】「この薬はよく効く！」と思って薬を飲むと治療効果が上がります。薬物治療には気の持ち方も大切だと思います。
2	10/8	金	筋肉は裏切らない！！健康長寿のための運動を知ろう。 【講 師】吉田 章人（くらしき健康福祉プラザ 介護予防事業 作業療法士） 【内 容】どのような運動をするともっと元気になれるのか？！ということを実技を交えてお伝えします。
3	10/22	金	健康長寿のための栄養と咬む力と飲み込む機能 【講 師】松尾 貴子（くらしき健康福祉プラザ 介護予防事業 歯科衛生士） 片山 博美（くらしき健康福祉プラザ 介護予防事業 管理栄養士） 【内 容】「一生美味しく食べる」誰もがそうあるために、お口から始める健口生活をお伝えします。何でも食べられるお口を目指しましょう。お食事は生きていく上で大きな喜びです。かしこく学んで健康寿命を延ばしましょう。
4	10/29	金	認知症の理解と予防 【講 師】寺中 雅智（社会医療法人全仁会 倉敷老健 理学療法士） 【内 容】高齢化が進み、高齢者においては認知症の方が多くなっていきます。認知症を理解することであなたや、あなたの周囲の人の助けになることが、きっと出てきます。体験すると笑顔になるような認知症予防運動も盛り込んで参ります。よろしくお願ひします。

※ 9月3日→10月22日、9月17日→10月29日 ^振替

※ 欠席される場合は、倉敷公民館（423-2135）までご連絡ください。

※ 台風等で、開講時間の2時間前の時点で、暴風警報が発令されている場合は、原則として講座を中止します。なお、開講が不明な場合はお問い合わせください。

※ 万一日程変更となる場合もありますのでご了承ください。

※ 講座持参物（飲み物・タオル・筆記用具） 動きやすい服装