

— 秋田県健康寿命日本—を目指して—

ヘルスはっぴいチャレンジャー養成塾

小坂町では、働き盛り世代から健康づくりに取り組む住民が増え、その健康づくりの輪がひとりから、そして家庭、地域へとつながっていくことを目指して「ヘルスはっぴいチャレンジャー」養成塾を開催しています。



新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、中止となる場合があります。
また、当日37.5℃以上の熱がある方、倦怠感や咳・鼻水等の体調不良がみられる方は参加をお控えいただく場合があります。

	日程	内容・会場	講師
1	8月25日(火) 18時～19時30分	今知っておきたい感染症のこと ～新型コロナウイルス感染症とどう付き合うか～ [会場] 小坂町役場 2階 大会議室	医療法人光智会 介護老人保健施設 大館園 施設長 高橋 義博 氏
2	9月25日(金) 18時～19時30分	肩こり 腰痛が消える？ ～人生変えるストレッチで痛みの無い100歳時代をつかもう～ [会場] セパーム 2階ホール	整体師/ エステティシャン/ 体操指導員 Re.create(クリエイト) 代表 長崎 聡子 氏
3	10月17日(土) 13時30分～15時	血圧は健康長寿のキーワード ～自分のナトカリ比・家庭血圧を知ろうプロジェクト 第4弾～ [会場] 小坂町役場 2階 大会議室	弘前大学大学院 医学研究科 教授 中路 重之 氏
4	11月8日(日) 10時30分～12時	糖尿病ってなに？ ～なる前に考えることとなってからやること～ [会場] 小坂町役場 2階 大会議室	秋田市 すずきクリニック 院長 鈴木 裕之 氏
5	12月15日(火) 18時～19時30分	我が事 まるごと養成講座 ～心はればれゲートキーパー・認知症サポーター～ ◎今年の養成塾のまとめ・閉講式 [会場] 小坂町役場 2階 大会議室	福祉課 まるごと支援班

★対象 象:小坂町民・小坂町事業所にお勤めの方(町外の方も可)、昨年度受講された方も大歓迎

★参加申込み: **8月21日(金)締切**

※原則、すべての日程にご参加ください。希望する日程のみ参加も可。

★持ち物:ヘルスはっぴいチャレンジャー養成塾ファイル(お持ちの方)、
マスク(着用をお願いします)
【第2回】動きやすい服装、内ズック、水分補給のもの

**受講生
募集中**
(1回の講演につき)
先着50人!

3回以上参加した方には、オリジナル

「ヘルスはっぴいチャレンジャーポロシャツ」
を贈呈します!



申込み・お問い合わせ先 福祉課まるごと支援班 保健センター (TEL29-3926)