

健康であるためのヒント

人生100年時代と言われるようになり、長生きする人が珍しいことではなくなりました。そんな中、長生きするのであれば健康で楽しく生きていきたいと思う人は多いのではないのでしょうか。しかし、年齢を重ねていくと、病気になったり体力が衰えたりする可能性は増えてしまいます。そこで、できるだけそのリスクを避けつつ、健康に長生きして楽しく生活するためのヒントを紹介します。

第1回「ムリなくムダなくできる口腔ケア」 6月14日(月) 14:00~15:30

講師：岡部 俊秀 氏（岡部歯科医院院長・日本歯周病学会専門医）

歯周病患者は年々増加しており、65~74歳の57.5%が歯周病になっています。歯と口の健康は、むし歯や歯周病予防はもちろん、生活習慣病や認知症、肺炎、ウイルス感染などから身を守ることにもつながります。口腔ケアのポイントや健康への影響について学び、いつまでも健康な歯と口を維持して、健康長寿を目指します。

第2回「健康な体と心をつくるヒント」 7月8日(木) 14:00~15:30

講師：小山 勝弘 氏（山梨学院大学スポーツ科学部教授）

人生100年時代を迎え、いきいきと自分らしく生き、健康寿命を延ばすことができる身近なコツや秘訣と、寝たきり、認知症、がん、生活習慣病などになりづらい効果的な運動方法を学ぶ機会とします。また、健康維持・増進効果を引き出す実践方法も紹介します。

第3回「健康と薬～上手な付き合い方～」 7月18日(日) 14:00~15:30

講師：松本 拓也 氏（山梨県薬剤師会生涯学習委員）

私たちが健康に暮らしていくために薬の存在は欠かせません。しかし、誤った知識や使い方は逆に健康に害を及ぼしてしまう恐れがあります。安心・安全な健康生活を送るため、私たちが日常的に使用している薬について理解を深めていきます。併せて、医療費を半分以上に抑えながら新薬と同等の有効性や安全性をもつジェネリック医薬品についてもご紹介していきます。

※本講座は、①センター会場開催 ②インターネットを使用したオンライン開催を並行して行います。オンライン受講希望の方は、裏面の注意事項を熟読の上、お申込み下さい。

■会場・対象・定員：①山梨県生涯学習推進センター交流室／一般県民 各回30名

②自宅等インターネットに接続できる環境であれば、
どこからでも受講可能／一般県民 各回100名まで

■受講料：①②とも無料

■申込み：①電話・FAX・Eメール・ホームページ

②HPまたはメールで、講座各開催日の前日午後3時までにお申込み下さい。

申込みの際には、必ず連絡の取れるメールアドレスをお知らせ下さい。

当日の接続先情報を後日メールでお知らせします。

※センター会場・オンライン受講とも事前の申込みを必ずお願いします。

事前の申込みのない方は、当日の受講はできません。

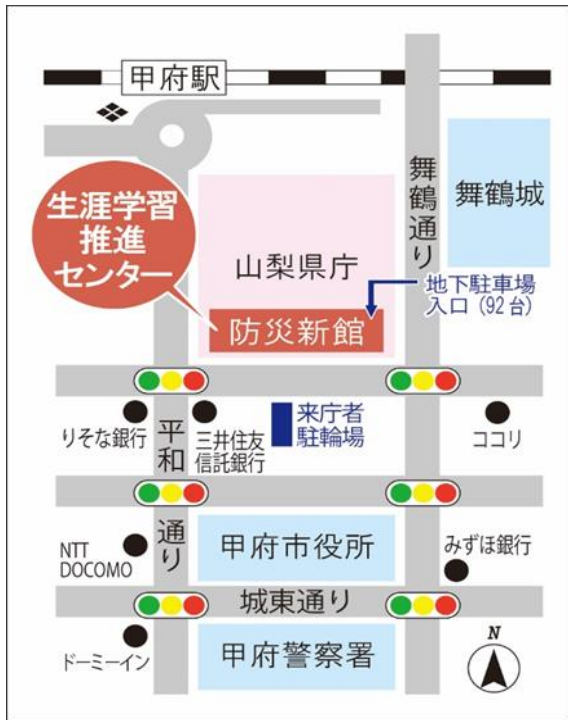
※センター会場での受講者は、感染防止対策(検温・体調確認・手指消毒・マスク着用等)を行った上で受講下さい。



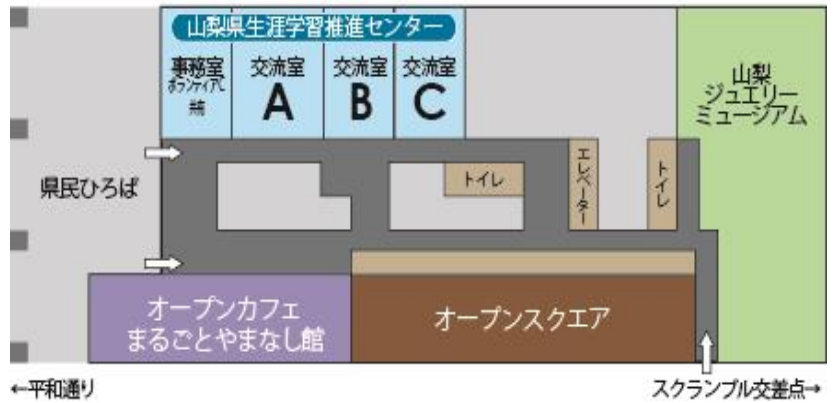
キャンパスネット
やまなし主催講座



山梨県生涯学習推進センター地図



防災新館1階やまなしプラザ平面図



- 山梨県防災新館 1階
山梨県甲府市丸の内1-6-1
JR甲府駅南口より徒歩5分
- 有料地下駐車場完備
受講者は、1時間無料
以降は自己負担(30分ごとに150円)
ただし、障害者手帳の提示で料金免除になります
- 駐輪場は、防災新館南側道路向かいにあります

《オンライン受講の注意事項》

- 本講座は「Zoom」を使って行います。
- 受講にはパソコン、スマホ等のインターネットに接続できる情報端末が必要です。
- 申込みされた方には、講座前日までに「ミーティングID」「パスワード」をメールにてお知らせします。
- 申込みされた方以外は受講できませんので、必ず事前申込みをお願いします。
- 配布資料に著作物を含む場合は、著作権法第35条の規定により、データ・印刷物を問わず提供はできません。講座中は、画面共有機能にて資料はご覧いただけます。
- 接続に関するマニュアルを当センターHPに掲載しております。画面左側「センター情報」欄「オンライン講座」にあります。ご一読いただき、講座開始5分前までには接続を完了して下さい。

現代的課題講座「健康であるためのヒント」受講申込書

氏 名

電話番号

受講日 6/14 7/8 7/18 (受講希望日に○をつけて下さい)

※センター会場受講者のみ、FAXでのお申込みが可能です。
オンライン受講希望者は、HPまたはメールでお申込み下さい。

ご記入の上、この面をFAXして下さい。FAX:055-223-1855