

～アラウンド還暦～

アラ還からの健康塾

セカンドステージに向けた健康講座

日時

◆毎月1回(令和6年5月～令和7年2月)開催！！
※開催時間は月ごとに異なります

場所

昭和区役所2階講堂
昭和区阿由知通3-19(地下鉄 御器所駅)

予約制
無料

予約方法

昭和保健センター

◆電話 052-735-3964

◆FAX 052-731-0957

◆お申込みフォーム

二次元コード →



予約は随時受付！

※10月開催分以降は9月より受付いたします。

※開催日の前日までにお申し込みください。

知りたい内容の
開催月を選んで
参加ができます！



対象

昭和区在住のおおむね60歳以上の方

内容

セカンドステージを健康に安心して過ごすための
秘訣をさまざまな専門職からお伝えいたします。
詳細は裏面をご覧ください。

時間

午前 : 10時 ~ 11時30分

午後 : 13時30分 ~ 15時

※受付は開始15分前より行います

開催日		テーマ・講師
5/23 (木)	午前	心も体も前向きに！猫背予防と筋力アップ 合同会社 P-BEANS 理学療法士 坂元玲介
6/11 (火)	午後	お薬と介護 ~高齢者が気をつけること~ 名古屋市薬剤師会会営薬局 市薬調剤センター 薬局長 佐藤広幸
7/9 (火)	午後	音楽健康セッション ~認知・口腔・運動機能を高めよう！~ 中部楽器技術専門学校 管楽器リペア科 学科長 音楽健康指導士 田近真臣
8/20 (火)	午前	納得して実践！「えらい」運動がシニアに必要な理由 中京大学スポーツ科学部 教授 渡邊航平
9/4 (水)	午後	知って得する生活習慣 ~変わらず元気であるために~ 北山クリニック 医師 市村みゆき
10/22 (火)	午前	継続できる身体づくりの秘訣 かわな病院 理学療法士 木田康之
11/18 (月)	午後	食べて元気に！低栄養とフレイルを予防しよう 機能強化型認定栄養ケア・ステーション、 地域ケアステーション、はらペコスパイス 管理栄養士 奥村圭子
12/24 (火)	午後	転倒予防で脳トレ！ ~スクエアステップの体験~ スクエアステップ協会公認養成員 スポーツインストラクター 角田真美
1/30 (木)	午後	認知症にならないために ~今からすぐにできること~ 白水クリニック 医師 白水重尚
2/27 (木)	午前	健口（けんこう）が作る健康（けんこう）未来 枅中歯科クリニック 歯科医師 平出一久

※内容は昨年度と重複する場合があります。

場所 昭和区役所 2階 講堂

定員 100名



◆お申込み・お問い合わせ◆ 電話、ファックス又は二次元コードよりお申込みください。

昭和保健センター保健予防課 TEL : 052-735-3964 FAX : 052-731-0957

