

健康づくり元年

いとしま健康大学

受講生募集

平成23年度「いとしま健康大学」の入学式を開催します。入学を希望する人は、市役所健康づくり課までお申し込みください。

開催日 4月19日(火)

会場 健康福祉センターあごら1階視聴覚室

実施内容

入学式 13時30分から14時まで

入学説明会 14時から14時30分まで

個別面談 14時40分から

※個別面談が終了した順に、終了となります。

持ってくる物

筆記用具、スケジュール帳、健診結果(手元にある人のみ)

参加費 無料

※講座では、必要に応じて、材料費などの自己負担が発生することがあります。



受講生の吉川隆子さんが参加する「しあわせ教室」の様子(志登公民館)

泉きららの湯など、講座によって異なりますので、詳しくは入学説明会でご確認ください。

問い合わせ

糸島市健康づくり課
☎(332)2069

受講者の声

平成22年度健康大学受講生
吉川隆子さん



健康大学を受講する前は、膝が痛くて歩くのにも支障が出ていました。平成21年度に介護予防講座で転ばん体操。平成22年度に運動基礎講座でストレッチ体操。水中運動講座では、水中運動も勉強しました。体重が減り、膝の痛みも軽くなり、歩きやすくなりました。講座終了後も、家で無理なく続けられています。みなさんから「どうしたら吉川さんみたいに変われるの」と聞かれます。そのとき私は、いつもこう話します。健康づくりは、まず自分が自覚し、取り組みを始めることがたいせつです。人からいくら言われても、自分がやってみようという気持ちにならないとダメなんです。

今は、地域のふれあい生きいきサロン活動事業などのボランティア活動で、みなさんにそのことを伝えていきます。このような機会を与えてもらい、とても感謝しています。ぜひ、多くの人に健康大学で勉強してほしいと思います。

「いとしま健康大学」の講座とその内容

講座名	主な内容	日程		時間	回数	実施場所	定員
運動基礎講座	健康づくりのための運動について、講義や実技指導	①5月13日～ 7月29日 ②9月30日～12月16日	毎週金曜日 毎週金曜日	13:30から 15:30まで	12回	健康福祉センターあごら	1クラス20人 (2クラス開設)
水中運動講座 (シルバーコース)	膝痛や腰痛などがある人で、水中運動の初心者を対象とした実技指導	①6月 1日～ 8月17日 ②8月31日～11月16日	毎週水曜日 毎週水曜日	13:00から 14:00まで	12回	きららの湯	1クラス15人 (2クラス開設)
水中運動講座 (ゴールドコース)	体力維持・増進を目的とした、水中運動の初心者向け実技指導	①6月3日～ 8月19日 ②9月2日～11月18日	毎週金曜日 毎週金曜日	10:30から 11:30まで	12回	きららの湯	1クラス15人 (2クラス開設)
水中運動 サポーター講座	水中運動の効果について学習し、普及させるボランティアを養成する講座	11月25日～1月27日	毎週金曜日	10:00から 11:30まで	7回	きららの湯	15人
栄養講座	食生活改善について、講義や調理実習をとおして学習する講座	6月2日(木)～11月10日(木) 月2回程度		9:30から 12:00まで	11回	健康福祉センターあごら	20人
男性の料理講座	料理初心者の男性を対象とした、健康な食生活についての講義と調理実習	5月13日(金)～8月26日(金) 毎月2回程度		9:30から 12:00まで	9回	健康福祉センターあごら	20人
特定健診講座★	特定健診受診者を対象とした、健診結果の解説や改善ポイントを学習する講座	①8月 5日～ 9月16日 ②8月30日～10月 4日	全3回	13:30から 15:30まで	3回	健康福祉センターあごら	1クラス15人 (2クラス開設)
生活習慣病 予防講座	生活習慣病に関する、知識や予防法について学習する講座 ※①は糖尿病、②は動脈硬化がメインテーマ。	①1月13日～2月10日 ②2月17日～3月16日	毎週金曜日 毎週金曜日	13:30から 15:30まで	5回	健康福祉センターあごら	1クラス20人 (2クラス開設)
介護予防講座	介護予防について学習するとともに、地域で活動するボランティアを養成する講座	6月7日(火)～12月7日(水) 月2回程度		13:30から 15:30まで	12回	介護予防センターはつらつ館	20人
地域活動 応援講座★	地域で健康づくりに関わるボランティアとして、活動していくための基礎知識を学習する講座	1月26日(木)～3月1日(木) 月1回程度		13:30から 15:30まで	3回	健康福祉センターあごら	20人

★は平成23年度から開始する新規講座です。