

# 矢倉生涯学習大学

健康かにいきるため～知っておきたい、心と体にすべきこと～  
高齢化が進む中、健康寿命を少しでも長く保てるように知識を習得し、  
日々の生活に役立つ学びと地域の方々との交流もはかれます。

## 第1期生募集

第1回: 令和3年9月4日(土) 13:30～

テーマ: 歯の健康

講師: 一般社団法人 滋賀県歯科衛生士会

歯科衛生士 奥村 裕子

歯科疾患で食生活や社会生活に影響が出ないよう、口腔衛生状態を保つ方法や、咀嚼能力の必要性を学ぶ



第2回: 10月2日(土) 13:30～

テーマ: 食生活について

講師: 公益社団法人 滋賀県栄養士会

管理栄養士 谷口 美津子

バランス良い食生活の必要性や低栄養による体への影響、手軽に効率よく健康づくりにつなげる方法を学ぶ



第3回: 11月6日(土) 13:30～

テーマ: 認知症について

講師: 草津市高齢地域包括支援センター

認知症の種類や症状、治療などの基礎知識を学び、もしも自分や家族が認知症を発症しても安心して暮らしていく方法を学ぶ



第4回: 12月4日(土) 13:30～

テーマ: 生活習慣病について

講師: 草津市役所地域保健課

保健師 河邊 愛

誰しもが起こりうる生活習慣病のメカニズムを知り、予防方法、進行による様々な疾病などを学ぶ



第5回: 令和4年3月5日(土) 13:30～

テーマ: 正しい姿勢

講師: 健康運動指導士 中原 今日子

皆さんもよく知っているラジオ体操をベースに、正しい姿勢や体の使い方を学びます。頭痛・肩こりなどのいたみの改善方法や転倒予防に役立ちます



第6回: 4月2日(土) 13:30～

テーマ: 病気とクスリ

講師: 一般社団法人 びわこ薬剤師会

薬が効く仕組みや、それに伴う副作用を知り、安全に服用するためのポイントや、気を付けたい薬の飲み合わせについて学ぶ



第7回: 5月7日(土) 13:30～

テーマ: こころの病気

講師: 一般社団法人 産業メンタルヘルス協会

公認心理士 守田 浩

ストレスからくる心の病気を知り、セルフケアのコツや、誰しもがその人らしく生きるためのサポートや元気に暮らすポイントを学ぶ



☆内 容: 健康、暮らし、コミュニティの充実をはかる

☆会 場: 矢倉まちづくりセンター

☆対 象: 20歳以上の男女(先着順)

☆定 員: 20名

☆受講料: 年間 2,000 円(税込)

☆募集期間: 7/1(木)～7/22(木)

全課程参加者には最終日修了証が授与されます。

☆【お問い合わせ・お申込み】☆

矢倉まちづくりセンターに受講料を添えてお申込みください。

主催: 矢倉学区未来のまち協議会 草津市東矢倉2丁目 13 番6号 電話: 077-565-1560

☆豊かな人生を送るためのお役立ち講座です! 皆様のご参加をお待ちしています☆