

# 『健やかに今を生きる』

## ～ 健康づくりアラカルト (時代を生き抜く力を育む) ～



諸々の社会環境が変化しつつある今、平成29年度市民講座は『積極的に時代を乗り切るための健康力!』を軸に、多様な学習の場を提供します。

区分	日程・会場	内 容
第1講	<b>10月12日(木)</b> 19時00分～ 21時00分 笠懸公民館 交流ホール	<b>「歯周病菌の脅威・口腔ケアについて学ぶ」</b> 近年、口中の歯周病菌が身体全体の健康にとって重要な意味を持つことがわかってきました。 講師 桐生厚生総合病院 歯科口腔外科歯科医師 今井正之 氏
第2講	<b>10月28日(土)</b> 10時00分～ 12時00分 鹿田山フットパス	<b>「鹿田山フットパス散策(ハイキング)」</b> ボランティアで運営されている、鹿田山フットパス開発の経緯や植生とフィールドを維持する苦労話等も聞けます。 体力に応じてコースを選べます。雨天決行(内容変更有)
第3講	<b>11月11日(土)</b> 14時00分～ 16時00分 笠懸公民館 交流ホール	<b>(1)「大腸がんの予防、治療について学ぶ」</b> がん死因率第1位の大腸がんの予防、治療をはじめ生活改善などを学習します。 講師 桐生厚生総合病院 内科医師 椎名啓介 氏 <b>(2)がんの最新情報をビデオで視聴し、がんの理解を深めます</b>
第4講	<b>11月26日(日)</b> 13時30分～ 15時30分 笠懸公民館 調理実習室	<b>「発酵食品(塩麴)を利用したピザ作り」</b> 発酵食品を摂りいれ体の中から元気になり、料理のレパートリーを広げよう! 講師 製菓衛生師 松栄千恵 氏
第5講	<b>12月2日(土)</b> 13時30分～ 15時30分 笠懸公民館 交流ホール	<b>「少林寺拳法を取り入れた健康体操を学ぶ」</b> 少林寺拳法「健康プログラム」ゆた・らくコース 姿勢と呼吸を整え、心身のリラックスを獲得、笑顔で楽しく。 講師 少林寺渡良瀬道院長 石井利直 氏

### ■ 応募条件 ■

- ◇資 格 みどり市在住・在勤・在学の方
- ◇募集人数 各講座とも60名(先着順) ※ただし、第4講は会場の都合上30名となります。
- ◇申込方法 電話または笠懸公民館窓口にて申し込み。(住所・氏名・電話番号・年代をお知らせください。)  
※申込受付時間 午前9時～午後5時(月曜休館)
- ◇申込期限 各講座の一週間前まで
- ◇参加費 第4講は、材料費500円を添えて申し込みください。(キャンセルは5日前まで受け付けます)
- ◇その他 第2講は、散策できる服装、飲み物等をご用意ください。また、お弁当をご持参ください。  
第4講は、衛生上エプロン及び三角巾等をご用意ください。  
第5講は、運動のできる服装、飲み物をご用意ください。

【問合せ・申込先】 笠懸公民館 0277-76-2211