

## 平成23年度 健康教室のご案内

### <市民健康づくり講座>

開催時間: おおむね午後1時30分～3時

日程	場所	演題	講師
8月21日(日)	八戸ポータルミュージアム (はっち)	メタボリックシンドロームの予防・克服法	小倉 和也
9月4日(日)		うつ病について ～受診からリハビリまで～	岡田 元
9月21日(水)		タバコと健康	田中 由紀子
10月5日(水)		緑内障ってどんな病気?	山崎 仁志
10月23日(日)		こどものことばとこころの発達	後藤 麻美
11月16日(水)		市販薬の選び方・使い方の基礎知識	山田 文義
12月21日(水)		楽しく健康ダイエット ～お腹まわりすっきりエクササイズ～	小西池 郁子
1月29日(日)		認知症の症状と予防法	大里 孝夫
2月15日(水)		いくつになってもイキイキ過ごすために ～女性特有の病気のはなし～	藤本 久美子
3月1日(木)		こんな症状要注意～耳の病気～	橋本 敏光

### <元気アップ出前健康講座>

#### ○医師編

開催時間: おおむね午後1時30分～3時

日程	場所	演題	講師
6月9日(木)	大館公民館	はじめよう脳卒中を防ぐ生活	竹本 照彦
7月8日(金)	三八城公民館	大腸がんについて知ろう!	内海 謙
7月13日(水)	長者公民館	腰痛と膝の痛みを予防しよう!	本田 忠
11月30日(水)	是川公民館	突然死を防ぐために!!	村田 貞幸
2月1日(水)	館公民館	中高年に多い目の病気	原田 幸子

## <元気アップ出前健康講座>

### ○歯科医師&歯科衛生士編

開催時間: おおむね午後1時30分～3時30分

日程	場所	演題	講師	
			歯科医師	歯科衛生士
6月29日(水)	根城公民館	いき息 健口ライフ ～お口の中から若返り～	柳田 隆	馬場 ひろみ
7月21日(木)	市川公民館	口から始める健康づくり	兼田 昌明	
9月14日(水)	柏崎公民館	お口の健康保つコツ ～これであなたも健口マスター～	谷地 忍	
9月28日(水)	東公民館	お口の健康づくり ～お元気で長生きのもと～	松館 秀泰	
11月11日(金)	鮫公民館	お口の中から健康に! ～歯周病大丈夫?～	吉田 英泉	小村 真紀

### ○理学療法士編

開催時間: おおむね午後1時30分～3時30分

日程	場所	演題	講師
7月7日(木)	江陽公民館	腰や膝の痛みをやわらげる生活の工夫!	鈴木 純江
11月10日(木)	上長公民館	ひざの痛みをやわらげる ～簡単体操と生活の工夫～	橋場 龍進
11月24日(木)	湊公民館	しっかり貯筋体操	葛間 翔
12月8日(木)	南浜公民館	冬こそ! 転倒予防体操で健康づくり!	及川 喜文
12月14日(水)	南郷公民館	冬こそ! 貯筋体操で健康づくり!	石屋 柳子

### ○健康運動指導士&栄養士編

開催時間: おおむね午後1時30分～3時30分

日程	場所	演題	講師
6月30日(木)	下長公民館	気になる!! 若返り体操と食事の秘訣	八戸市体育施設指定管理者 エスプロモ(株) & 健康増進課栄養士
10月20日(木)	小中野公民館	らくらく体操と長寿の食事で若返ろう!	
11月9日(水)	白銀公民館	運動と食事の健康マル秘術	
11月17日(木)	吹上公民館	筋力アップとバランス食で目指せ若返り!	
12月15日(木)	瑞豊館	体操と食事でお腹まわりスッキリ	

## <社会的ひきこもり講演会>

開催時間: 午後1時30分～3時30分

日程	場所	演題	講師
11月20日(日)	総合福祉会館	社会的ひきこもりを理解するために	熊谷 輝