

実施回	日程	授業内容
第1回	2025年 3月13日 木曜日	<p><b>地域での「健康づくり」について【基礎編】</b></p> <p>「健康づくり」について「ヘルスプロモーション」という考え方を中心に、地域ぐるみで取り組むことの重要性、そして個人ができることについて学びます。</p> <p>【講師】江戸川区地域保健課長</p>
第2回	4月3日 木曜日	<p><b>食事と栄養【基礎編】</b></p> <p>健康な体を維持するにはバランスのよい食事が大切です。では具体的にどうすればよいのでしょうか？</p> <p>それぞれの栄養素の働き、食事の摂り方について学びます。</p> <p>【講師】本川 佳子（東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム 研究員）</p>
第3回	4月10日 木曜日	<p><b>子どもの発達障がいを考える【基礎編】</b></p> <p>身近な存在でありながら、あまり知られていない「発達障がい」を抱える子ども達について理解し、家族・地域で支え育むための方法を学んでいきます。</p> <p>【講師】橋場 隆（臨床発達心理士スーパーバイザー）</p>
第4回	4月17日 木曜日	<p><b>口腔ケアと介護予防【基礎編】</b></p> <p>口の健康とからだの健康とのつながりについて、口腔ケアの基礎知識や口の機能を活発にする健口体操から学びます。</p> <p>【講師】広瀬 芳之（広瀬歯科医院 院長）</p>
第5回	4月24日 木曜日	<p><b>健康体操【実用編】</b></p> <p>健康やストレス発散に欠かせない運動について学び、簡単にできる健康体操を実践します。</p> <p> スカートやヒール靴など、運動しにくい服装での出席はご遠慮ください。</p> <p>【講師】加藤 真由美 （江戸川区エアロビック連盟 理事長／グリーンHOP 代表）</p>
第6回	5月8日 木曜日	<p><b>救急救命法について【実用編】</b></p> <p>心肺蘇生法（成人）・AEDの使用法・止血法についての知識を身につけます。最後にQ&amp;A形式で疑問・質問にお答えします。</p> <p>【講師】小岩消防署警防課</p>

## くらしと健康 授業計画

授業内容や実施日程等は一部変更になることがあります。

実施回	日程	授業内容
第7回	5月22日 木曜日	<b>赤ちゃん・子どもの健康【基礎編】</b> 次世代を担う胎児や子どもの健康や発達について考えていきます。 【講師】小島 博之（タムスわんぱくクリニック小岩 院長）
第8回	5月29日 木曜日	<b>生活習慣病【基礎編】</b> 脳卒中や心筋梗塞など重大な疾患にもつながる生活習慣病。生活習慣病に関する知識や情報を再確認しましょう。 【講師】木内 章裕（きうち内科クリニック 院長）
第9回	6月5日 木曜日	<b>老化と認知症【基礎編】</b> 老化の仕組みやメカニズム、アンチエイジングについて学びます。 【講師】小川 勝（小川クリニック 院長）
第10回	6月12日 木曜日	<b>健康の概念【まとめ】</b> 健康の定義や病気の予防、医師とのかかわり方などについて学び、健康とは何かを見つめ直します。 【講師】中川 陽之（江戸川区医師会 会長／中川医院 院長）