

平成  
29年度

# すぎと健康アカデミー

9/29  
開校式



## 第4期生募集!!

### すぎと健康アカデミーってどのようなもの？



健康づくりの三本柱である「食・運動・休養」や、こころの健康についての講座を自由に選択し受講していただく教室です。

ご自身・ご家族の健康だけでなく、町全体に健康づくりが広がっていくことをめざしています。また、アカデミー卒業後の健康づくりのための活動についても考えていきます。

#### 開校式



《日時》  
平成29年9月29日(金)  
10:00～12:00予定

《会場》  
保健センター

#### 申し込み



平成29年  
9月22日(金)までに  
保健センターへ  
来所または電話  
(34-1188)

#### 概要



- ・対象 杉戸町在住の20歳以上の方で、健康づくりに関心のある方
- ・費用 無料(講座により、一部自己負担あり)
- ・予定講座(裏面参照)  
健康に関する講話、実技、サポーター養成等  
(日程・内容・講師等は変更になる場合があります)
- ・1講座を2単位もしくは4単位とし、自由に講座を選択します。
- ・7講座(14単位)以上取得された方に、修了証書を授与します。

問い合わせ: 杉戸町健康支援課(保健センター) ☎34-1188

# 平成29年度 すぎと健康アカデミー 開講科目（予定）

	講座名	日	曜日	時間	内容	会場	講師	単位数			
		9月29日	金	10:00~12:00	開校式・オリエンテーション	保健センター					
1	基礎講座（聴講）	10月6日	金	10:00~12:00	健康長寿サポーター養成講習 （受講申込書回収日）	保健センター	すぎと健康アカデミー 卒業生 ほか	4			
2		10月30日	月	10:00~11:30	食育推進講演会	保健センター	大塚製菓	4			
3		11月2日	木	15:00~16:30	医療講演会	保健センター	医師	4			
4		12月7日	木	13:30~15:00	歯科講演会	保健センター	歯科医師	4			
5	運動（実技）	10月12日	木	9:30~12:00	杉戸めぐり	杉戸宿コース	杉戸宿案内人	2			
6				9:00~12:00		鎌倉街道コース		2			
7		10月26日	木	9:30~12:00		杉戸宿コース		2			
8		11月9日	木	9:30~12:00		杉戸宿コース		2			
9				9:00~12:00		鎌倉街道コース		2			
10		11月24日	金	9:30~12:00		杉戸宿コース		2			
11		10月25日	水	10:00~11:30		ヘルストレーニング教室		保健センター	保健師・健康運動指導士	2	
12		11月21日	火							からだのしくみ（骨格・筋肉）と痛みについて 【肩こり・腰痛・膝痛解消体操】	2
13		11月27日	月							毎日貯筋☆めざせプチマッスル 【筋カトレーニング】	2
14		12月5日	火							知っていますか？脂肪燃焼に効果的な心拍数 【有酸素運動】	2
15	12月20日	水	怠け者でもできる座ってストレッチ 【ストレッチ体操】		2						
16	1月24日	水	みんなで考えよう！運動習慣をつけるためには 【グループワーク】 *血管年齢測定実施予定		2						
17	1月30日	火	筋トレ・有酸素・ストレッチ総集編 【リズムに合わせて】		2						
18	2月5日	月					2				
19	10月27日	金	10:00~12:00	体力測定	すぎとピア	県民健康福祉村	2				
20	11月1日	水	10:00~12:00	体力測定結果説明会（10/27測定者対象）			2				
21	11月14日	火	10:00~12:00	運動指導			2				
22	1月16日	火	10:00~12:00	体力測定			2				
23	1月29日	月	10:00~12:00	体力測定結果説明会（1/16測定者対象）			2				
24	11月15日	水	13:30~15:30	ノルディックウォーキング講習会	エコ・スボいずみ 多目的スペース	杉戸町総合型 スポーツクラブすぎスポ	2				
25	11月頃	未定	未定	いきいきスポーツ ウォーキング大会	町内		2				
26	栄養（聴講）	12月11日	月	10:00~11:30	食事バランス教室	保健センター	管理栄養士	2			
27		1月15日	月	10:00~11:30				2			
28		2月2日	金	14:00~15:30				2			
29	栄養（実技）	10月18日	水	9:30~13:30	ヘルスマイトの料理教室	保健センター	食生活改善推進員	2			
30		1月12日	金	9:30~13:30	生活習慣病予防の料理教室		管理栄養士	2			
31		1月22日	月	9:30~13:30	ヘルスマイトの料理教室		食生活改善推進員	2			
32	（専門聴講）座	未定	未定	未定	メンタルヘルス講演会	未定	未定	4			
33		未定	未定	未定	がんについて知ろう	保健センター	保健師	4			
		3月	未定	未定	修了式に向けてのオリエンテーション	保健センター	保健師				
		3月	未定	未定	修了式						