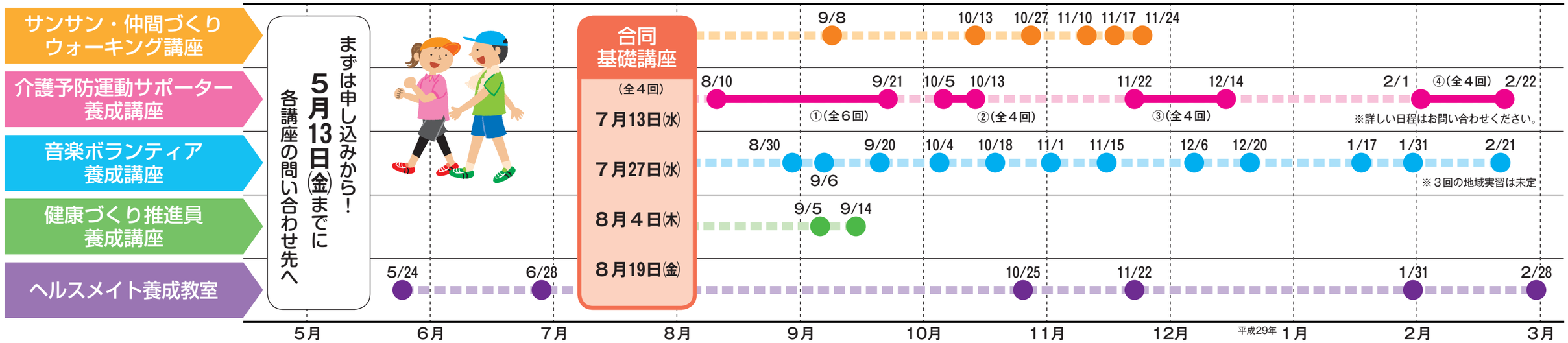
今年の講座も✻よりどりみどり！

春から始めよう！健康づくり 講座

▶新しいことが始まる季節、春。市では今年も皆さんの元気と健康に役立つ５つの講座を開講します。▶これまで健康に気を遣ってきた人はもちろん、「最近ちょっと健康が気になるんだよね」「春から新しいことを始めたい！」という人も、どしどしご応募ください！



まずはここから
合同基礎講座

５つの講座が合同で学ぶ基礎講座です。内容は運動、食、地域での生きがいづくりなど、どの講座を学ぶうえでも基本となることばかり。５つの講座参加者が一堂に会しますので、友人同士で参加するもよし、新たに友人を見つけるもよし、講座を通してともに地域で活動する仲間を探してみてください。

▶**期間**　**７月～８月の平日**（全４回）
▶**場所**　**クロスパルこが、サンコスモ古賀**
▶**内容**　体力測定、健康づくり講座
　食育講座など

［**問い合わせ**］予防健診課
（サンコスモ古賀内）　☎942-1151

楽しく・気軽にウォーキング
サンサン・仲間づくりウォーキング講座

誰でも手軽にでき、生活習慣病や認知症予防などに効果的な「ウォーキング」を通じて、地域などで健康づくりをすすめる体験型学習です。

▶**期間**　**９月～11月の木曜日**（全６回）
▶**場所**　**サンコスモ古賀・古賀市内**
▶**内容**　ウォーキング（講座・実技）
　ウォーキング企画票つくり
▶**定員**　20人
▶**参加費**　無料

昨年の受講者より

ウォーキング講座はたくさんの気づきと日常生活を変えるきっかけが見つかりました。講師の先生にご指導いただき企画した「楽しくハイキング」を今年３月に実践し、初めて運営スタッフの経験もしました。ウォーキングを通して、多くの人とつながり仲間の輪も広がって、大変楽しい体験でした。

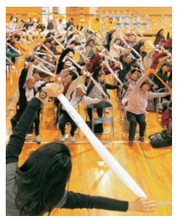
［**問い合わせ**］
生涯学習推進課　☎942-1347

お家でカンタン介護予防
介護予防運動サポーター養成講座

介護予防運動サポーターとは、介護予防のための健康づくりとして、地域の皆さんの運動を支援する人です。地域で行われているサロン活動や集会で「何か簡単な運動をしたい」「運動を通して何かボランティア活動をしたい」と感じている人、お待ちしています。

▶**期間**　**８月**～平成29年**２月**
▶**場所**　**サンコスモ古賀201・202研修室**
▶**内容**
　①すきま時間で家トレ（８月～）
　②ボール運動（10月～）
　③玄米ニギニギ体操（11月～）
　④ストレッチング（２月～）
※どれかひとつだけの受講も可能です。
▶**定員**　20人
▶**参加費**　無料

［**問い合わせ**］
介護支援課
（サンコスモ古賀内）
☎942-1144



みんなで元気に音楽レク！
音楽ボランティア養成講座

音楽ボランティアとは、公民館などで高齢者と音楽レクリエーションを楽しみながら、介護予防を推進する人です。平成27年度からは鍵盤ハーモニカの活動もはじめました。音楽を通じて介護予防に関わりたい人や鍵盤ハーモニカの活動を地域の公民館で検討されている人など、ぜひご参加ください。

▶**期間**　**８月30日㈫～２月21日㈫**
　（全15回、３回の地域実習を含む）
▶**場所**　**いきいきセンターゆい**
▶**内容**　鍵盤ハーモニカの実習など
▶**定員**　20人　▶**参加費**　無料

［**問い合わせ**］介護支援課
（サンコスモ古賀内）　☎942-1144

市民の健康づくりのお手伝い
健康づくり推進員養成講座

健康づくり推進員とは、幅広い世代の市民の健康づくりをお手伝いする人です。骨密度計など各種健康測定機器の測定補助や結果の説明などの活動を通して、自分や家族の更なる健康増進にもつながります。健康について学んだり、地域のために何かしたいと考えている人、いっしょに活動してみませんか。

▶**期間**　**９月の平日**（全２回）
▶**場所**　**サンコスモ古賀すこやかホール**
▶**定員**　20人　▶**参加費**　無料

［**問い合わせ**］予防健診課
（サンコスモ古賀内）　☎942-1151

食を通した健康づくり
ヘルスメイト養成教室

食と健康を学んで、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに活動する古賀市食生活改善推進会の「ヘルスメイト」を養成する講座です。ヘルスメイトは子どもクッキングや保育所などでの食育活動を行っています。皆さんも養成教室を受講して、食を通し市民の健康づくりをいっしょにお手伝いしてみませんか。

▶**期間**　**５月**～平成29年**２月**（全６回）
▶**場所**　**サンコスモ古賀206会議室・調理室**
▶**内容**　食と健康についての講義と調理実習
▶**定員**　30人　▶**参加費**　1,000円／年

［**問い合わせ**］予防健診課
（サンコスモ古賀内）　☎942-1151

４月号もくじ CONTENTS
特集／春から始めよう！健康づくり講座_2　小児・高齢者予防接種_4　これからの介護支援・介護予防_6　咲からの風_8　環かって納得！_10　インフォメーション_12
My Life_16　情報BOX・ひとのデータ・点描_18　図書館だより_21　街角スナップ・お誕生日おめでとう_22　出前講座・KOGAのよかもんプレゼント_24

［今月の表紙］３月20日、筵内区の「なの花の道」で「なの花祭り」が開催されました。春らしい青空と一面の菜の花のコントラストが広がる中、スケッチを楽しむ親子連れの姿が、会場のそこかしこで見られました。（22ページに関連記事）