

令和2年度

7期生参加者募集中！

令和2年8月31日申込〆切

あおもり 健康づくりリーダー 育成ゼミ

青森市では、市民の健康増進に向けて、地域で健康づくりの学習や実践の場づくりを行っていく人材となる「あおもり健康づくりリーダー」を育成しています。

あなたも健康づくりのリーダーとなって、地域を健康にするためのボランティア活動をしてみませんか。

詳しくは裏面プログラムをご覧ください。



講義・運動実践・体力測定の実習等で健康について具体的に学べます！



「活動にやりがいを感じる」
「仲間が増えた」との声多数！

地域での健康づくり活動の輪が広がっています！



令和2年9月11日開講！

- 【受講条件】
- ・ 地域で健康づくり活動を実践している、または健康づくりに関心があり、裏面プログラムの受講（4回以上、第6回は必修）が可能なかた
 - ・ 健康づくりリーダーとしてボランティア活動ができ、青森市在住または青森市に通勤・通学している18歳以上のかた

【申込方法】 **令和2年8月31日（月）まで**に、電話か窓口でお申し込み

【定員】 **20名**

【申込・問合せ先】 青森市健康寿命延伸会議事務局（青森市保健所健康づくり推進課内）
青森市佃2-19-13 TEL：017-718-2912

令和2年度 あおもり健康づくりリーダー育成ゼミ プログラム

	日時・会場	内 容	講師
第1回	9月11日(金) 18:30～20:30 アピオ (大研修室2)	開講式	
		健康づくり概論	弘前大学大学院医学研究科社会医学講座 特任教授 中路 重之 先生
		健康づくりリーダーの役割	あおもり健康づくりリーダー会 青森市保健所
第2回	9月18日(金) 18:30～20:30 アピオ (大研修室2)	生活習慣と生活習慣病	内科 おひさまクリニック 院長 富山 月子 先生
		グループワーク	青森市保健所
第3回	9月24日(木) 18:30～20:30 アピオ (大研修室1)	がんの予防・がん検診 ～がんから自分を守るために～	青森県総合健診センター 診療所長 下山 克 先生 あおもり女性ヘルスケア研究所 所長 蓮尾 豊 先生
		青森市の各種健診・がん検診	青森市保健所
第4回	10月3日(土) 10:00～12:00 アピオ (大研修室2)	健康づくりのための運動(運動実践)	日本健康運動指導士会青森県支部 近藤 文俊 先生
		グループワーク	青森市保健所
第5回	10月9日(金) 18:30～20:30 アピオ (大研修室2)	喫煙と健康 ～お薬との上手な付き合い方～	青森市薬剤師会 副会長 井上 咲子 先生
		睡眠とストレス ～心の健康づくりのために～	青森県立精神保健福祉センター 所長 田中 治 先生
第6回	10月24日(土) 10:00～16:00 青森市役所 柳川庁舎 (会議室・講堂)	データを読み解く力、伝える力を身につける 講義①寿命と健康について知る ～健康教養20のキーワードの理解～ 演習①メタボリックシンドローム ～身体データの測定とその意味を知る～ 講義②ロコモティブシンドローム ～体力の重要性を知る～ 演習②ロコモティブシンドローム ～身体データの測定とその意味を知る～	健やか力推進センター 弘前大学大学院医学研究科 社会医学講座スタッフ
第7回	11月6日(金) 18:30～20:30 アピオ (大研修室2)	歯周病が全身に及ぼす影響	ヤマダ歯科・矯正歯科クリニック 院長 山田 淳一 先生
		病気を予防し、健康をつくる食生活	青森県立保健大学健康科学部 栄養学科 講師 清水 亮 先生
第8回	11月15日(日) 9:30～12:30 アピオ (イベントホール)	健康づくりの“普及”について ～健康づくりを伝えるために、 健康づくりが伝わるために～	青森県立保健大学健康科学部 看護学科 准教授 千葉 敦子 先生
		コミュニケーションについて ～人と人がつながるために～	青森県立保健大学健康科学部 看護学科 教授 川内 規会 先生
		グループワーク 健康づくりリーダーの一步に向けて	青森県立保健大学健康科学部 看護学科 教授 古川照美 先生 看護学科 教授 川内 規会 先生 看護学科 准教授 千葉 敦子 先生
		修了式	

※駐車場の台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用いただくか、お車の乗り合わせでの来場にご協力いただきますようお願いいたします。