

市内在住・在勤・在学の方対象

令和6年度

# あんじょう 健康大学

予約制

参加無料

各60名(先着)

詳細は裏面をご覧ください



## 第1講

10/5(土)

午後2時～3時

よい睡眠とれていますか？  
質のよい睡眠のとり方！  
～よい睡眠でこころもからだも健康に～



## 第2講

10/7(月)

午後2時～3時

おしっこの不安は  
早めに解消しましょう  
～排尿障害の改善と増悪の予防～



## 第3講

10/8(火)

午後2時～3時

処方薬・市販薬・健康食品の基礎知識  
～薬局ってこんなに便利！  
まちの健康おくすり屋さんでできること～

## 第4講

10/21(月)

午後2時～3時

頭痛を正しく知ろう！  
～知って、治して、楽しい生活を取り戻そう～

## 第5講

10/29(火)

午後2時～3時

筋力アップ！転ばぬ先の杖  
～自分でできる膝痛・腰痛予防体操～



## 申込み

あいち電子申請・届出システム、保健センター窓口、電話またはFAXにて申込みください。

**申込日：9月2日(月)から各開催日の1週間前まで**《※定員になり次第締め切ります。》

託児(生後6か月から3歳)、手話通訳・要約筆記をご希望の方は、申込時(開催日の2週間前まで)にお申し出ください。

なお、ご要望にお応えできない場合があります。予めご了承ください。

## 申込み・問合せ先

### 安城市保健センター

安城市横山町下毛賀知 106 番地 1  
(平日：午前8時30分～午後5時15分)

TEL 0566-76-1133  
FAX 0566-77-1103



申込み・詳細はこちら

天候等により、中止する場合があります。予めご了承ください。

講座に関する最新情報は市公式ウェブサイト

(<https://www.city.anjo.aichi.jp/kurasu/kenko/event/daigaku2.html>) をご覧ください。

## 会場

安城市保健センター  
2階講座室

安城市横山町下毛賀知 106 番地 1



安城市LINE  
公式アカウント  
友だち募集中！

健康日本21 安城計画



いのち  
支える

令和6年度 あんじょう  
健康大学

対象

市内在住・在勤・  
在学の方

受講料

無料

定員

各60名(先着)

持ち物

筆記用具

第1講

10月5日(土)

午後2時～3時(受付:午後1時30分～)

講師

藤田医科大学 医学部 客員教授

たつみ

巽 あさみ 氏

申込みは  
こちらから



よい睡眠とれていますか?  
質のよい睡眠のとり方!

～よい睡眠でこころもからだも健康に～

新しく厚生労働省から「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が出されました。よい睡眠をとるために、成人、子ども、高齢者に推奨する睡眠時間はどのくらいか、よい睡眠をとるための対策として、環境づくり・運動・食事・アルコール・たばこなどについて、留意点を分かりやすくお話しします。

申込みは  
こちらから



第2講

10月7日(月)

午後2時～3時(受付:午後1時30分～)

講師

医療法人わしだクリニック 理事長

わしだ しげと

和志田 重人 氏

おしっこの不安は  
早めに解消しましょう

排尿障害の改善と増悪の予防



申込みは  
こちらから



第3講

10月8日(火)

午後2時～3時(受付:午後1時30分～)

講師

あおい薬局 安城市薬剤師会 会長

はっとり ひろあき

服部 宏明 氏

処方薬・市販薬・健康食品の基礎知識

～薬局ってこんなに便利!

まちの健康おくすり屋さんでできること～

医師の処方箋が必要な処方薬とご自身が選ぶことのできる市販薬の違いと利用法。健康食品はどのようなもので、購入する際に気を付けたいことを簡単にお話しします。後半では市の事業でもある、まちの健康おくすり屋さん事業の4年間の成果をお伝えし、気軽に利用できる制度であることをお話しします。

申込みは  
こちらから



第4講

10月21日(月)

午後2時～3時(受付:午後1時30分～)

講師

安城更生病院 脳神経外科 頭痛専門医

かの たかひさ

加野 貴久 氏

頭痛を正しく知ろう!

～知って、治して、楽しい生活を取り戻そう～



片頭痛は治すから起こさせない治療に変わりました。

申込みは  
こちらから



第5講

10月29日(火)

午後2時～3時(受付:午後1時30分～)

講師

八千代病院 総合リハビリセンター 理学療法士

おがさわら たくみ

小笠原 巧 氏

筋力アップ! 転ばぬ先の杖

～自分でできる膝痛・腰痛予防体操～

筋骨格の構造に詳しい動作分析の専門家・理学療法士が、痛みに関する正しい知識とご自身で取り組める運動を紹介します。姿勢と痛みには関係があります。足元をヒントに自分自身の姿勢の癖を知り、膝痛・腰痛予防に役立てましょう。