



かほく市いきいきシニア活動推進事業
～元気な高齢者を応援します～



石川県立看護大学による 令和8年度 地域公開講座

健康について一緒に考えてみよう！

	開催日時	テーマ	講師	会場	申込み
1	6/10 (水) 10:00~11:30 13:00~14:30	「健康測定」 ・ 血圧、経皮的酸素飽和度 ・ 体組成（筋肉量、脂肪量など） ・ 骨密度、握力、足趾力 <small>（足の指で地面をつかむ力）</small> など ※両日同様の測定を行います。どちらか1日ご参加ください。 ※ペースメーカーを装着している方は体組成は測れません	老年看護学 北村 言先生 大橋 史弥先生 共同研究講座 ウエルビーイング看護学 松本 勝先生 幅 大二郎先生 立川 啓太先生 看護大学院生・学部生	センター 高松産業文化ホール	不要
	6/11 (木) 10:00~11:30 13:00~14:30			フルタイム野良みそ	
2	9/10 (木) 13:30~15:00	「がんになっても私らしく！ ～今から始める安心のための人生会議～」 がんと共に元気に生きる秘訣や、想いを形にするコツを学びましょう。「もしも」の不安を「これからの安心」に変え、あなたらしい毎日を120%謳歌するための準備を始めてみませんか？	成人看護学 瀧澤 理穂先生	七塚健康福祉センター	ご希望の回を申込みください
3	10/8 (木) 13:30~15:00	「温度を理解し、温かい家を作ろう！」 主に築50年ほどの一軒家の室温を保つ工夫を行った経験と計測データをもとに、安価にできる温かい家づくりをお話しします。古い家と諦めていませんか？暖かくする方法はあります！	人間科学講座 松田 幸久先生	センター	定員
4	10/21 (水) 13:30~15:00	「Myハザード災害対応シートをつくってみよう！」 いつどこで発生するかわからない災害。いざ！という時にどこに？！どうやって？！連絡するか？！何を持参するか？！避難所か自宅避難か？！身の安全を守るために、予め情報を集め整理しておくことが重要です。災害への備え、対応の準備に役立つ内容です。	石川県寄付講座 災害実践看護学 登谷 美知子先生 窪田 直美先生	多目的ホール	各回40名
5	11/26 (木) 13:30~15:00	「食の力で腸を元気に！ <small>ちょうかつ</small> 腸活 <small>ちようかつ</small> って知っていますか？」 健康を維持するためには、腸内環境を整えることが大切といわれています。食事や睡眠などの生活習慣を見直し腸内環境を整える腸活について学んでみましょう。	共同研究講座 看護理工学 長谷川 陽子先生		

お問合せ・お申込み先 **いきいきステーション**（祝日を除く月曜～金曜 9時～16時）

電話 076-285-2004

携帯 090-6495-0473

住所 かほく市遠塚口52-10（七塚健康福祉センター内）

