

認知症サポーター養成講座



認知症について知ろう！

誰にでも起こりうる認知症。正しく理解するために、参加してみませんか。

対象 鎌倉市在住または在勤の方

日時	会場	申込開始日
6/26 (水) 13:30~15:00	深沢学習センター 第6集会室	5/1 (水)
10/11 (金) 13:30~15:00	玉縄学習センター 第4集会室	9/2 (月)
12/5 (木) 13:30~15:00	腰越学習センター 第3集会室	11/1 (金)
2/4 (火) 13:30~15:00	大船学習センター 第1集会室	1/6 (月)

9/19 (木) 「認知症にやさしい地域社会をめざして」
 講師：かながわオレンジ大使（認知症当事者）
 中山 美枝子 氏（材木座あじさいの家）
 会場：鎌倉生涯学習センター ホール
 申込開始日：8/1 (木)



65歳からはじめる運動習慣

対象 鎌倉市内在住65歳以上の方 各回35名

内容 スポーツクラブを割引料金（1,000円～6,000円）で利用できます
 スガタ鎌倉・徳洲会スポーツセンターかまくら・こもれび山崎温水プール・カーブス

利用期間	申込期間
5月～7月	4月5日（金）～4月15日（月）
12月～2月	11月1日（金）～11月11日（月）

※詳細はお問い合わせください

鎌倉市シニアのための介護予防教室

申込・問合せ 鎌倉市市民健康課 ☎ 0467-61-3977

対象 鎌倉市在住の方

2024年度



かまくらシニア健康大学

日時	会場	内容・講師	申込開始日
5/23 (木) 10:00~11:30	深沢学習センター 第6集会室	「人生100年時代のフレイル予防」 講師：笹井 浩行 氏 (地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター)	4/1 (月)
6/25 (火) 10:00~11:30	深沢学習センター 第6集会室	「シニア世代の睡眠を知る～体内時計の整え方～」 講師：長島 俊輔 氏 (神奈川県立保健福祉大学)	5/1 (水)
7/23 (火) 13:30~15:00	玉縄学習センター 第4集会室	「新しい認知症予防と生活習慣」 講師：川田 純也 氏 (湘南鎌倉総合病院 医師)	6/3 (月)
8/28 (水) 10:00~11:30	深沢学習センター 第6集会室	「フレイル予防運動で健康寿命を伸ばそう」 講師：大竹 万輝子 氏 (認トレ協会 介護予防運動指導員)	7/1 (月)
9/19 (木) 13:30~15:00	鎌倉生涯学習センター ホール	【公開講座】「認知症にやさしい地域社会をめざして」 講師：かながわオレンジ大使（認知症当事者） 中山 美枝子 氏（材木座あじさいの家） オンライン	8/1 (木)
10/22 (火) 13:30~15:00	深沢学習センター 第6集会室	「こんな症状にご注意を！知っておきたい眼の病気」 講師：西尾 佳晃 氏 (鎌倉市医師会 北鎌倉眼科 医師)	9/2 (月)
11/19 (火) 13:30~15:00	明治安田生命 大船支社 4階会議室	「いつまでも素敵な笑顔のために！お口の健康づくり」 講師：勝畑 尚幸 氏 (鎌倉市歯科医師会 勝畑歯科医院 歯科医師)	10/1 (火)
12/13 (金) 13:30~15:00	深沢学習センター 第6集会室	「自分らしく暮らしていくために大切な『聞こえ』の話」 講師：清水 宗平 氏 (神奈川県言語聴覚士会 言語聴覚士)	11/1 (金)
1/24 (金) 10:00~11:30	深沢学習センター 第6集会室	「シニアエンジョイダンス～懐かしい音楽に合わせてからだを動かそう～」 講師：大嶋 祐子 氏（ダンスインストラクター） 成澤 恵美子 氏（ダンスインストラクター補助）	12/2 (月)
2/27 (木) 10:00~11:30	玉縄学習センター 第4集会室	「美味しく食べて健康に～高齢期の食と栄養～」 講師：田中 和美 氏 (神奈川県立保健福祉大学)	1/6 (月)
3/4 (火) 14:00~16:00	湘南鎌倉医療大学 (鎌倉市山崎 1195-3)	【公開講座】「『生きる力』について考える」 講師：桑原 寛 氏（精神科医） 自死遺族の方	2/3 (月)
3/14 (金) 10:00~11:30	深沢学習センター 第6集会室	「オトフレ～音楽の力で心も体も健康に～」 講師：堀越 美和 氏 (音楽療法士 日本音楽レ・クリエーション指導協会マイスター)	2/3 (月)

9月19日はオンライン（Microsoft Teams）でも配信します！詳しくはお問合せください。