

認知症サポーター養成講座

# 認知症

について知ろう!

無料

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   |
|---------------------|------------------------------|---------|
| 7/1(火) 10:40~12:10  | 湘南鎌倉医療大学(山崎1195-3)<br>3階大講義室 | 6/2(月)  |
| 11/6(木) 13:30~15:00 | 腰越学習センター<br>第4集会室            | 10/1(水) |
| 1/21(水) 13:30~15:00 | 大船学習センター<br>第1集会室            | 12/1(月) |
| 3/6(金) 13:30~15:00  | 深沢学習センター<br>第6集会室            | 2/2(月)  |

9/11(木) 13:00~15:00

【かまくらシニア健康大学・公開講座】  
「認知症にやさしい地域社会をめざして」  
～心地よい場所・人とつながる～

講師: かながわオレンジ大使(認知症当事者)  
小林久美枝氏(若年性認知症コーディネーター)  
会場: 鎌倉生涯学習センターホール  
申込開始日: 8/1(金)

9/26(金) 18:30~20:00

【特別講座】  
「認知症予防の運動を体験してみよう!」  
会場: トレーニングスタジオ長谷(長谷2-10-41)  
(運動型介護予防デイサービス施設)  
申込開始日: 8/1(金)

20名様  
限定!

## 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 各期間 35名

内容 スポーツクラブを割引料金(1,000円~6,250円)で利用できます  
スガタ鎌倉・徳洲会メディカルフィットネスジム・こもれび山崎温水プール・カーブス

期間限定  
3か月間

| 利用期間    | 申込期間             |
|---------|------------------|
| 5月~7月   | 4月4日(金)~4月14日(月) |
| 10月~12月 | 9月1日(月)~9月10日(水) |

※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 2025年度

申込・問合せ

鎌倉市市民健康課 ☎ 0467-61-3977



全て  
「予約制」  
です!

対象

鎌倉市在住の方

無料

# かまくらシニア健康大学

※ 開場は、開会の15分前です。

| 日時                      | 会場                  | 内容・講師                                                                                                       | 申込開始日       |
|-------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 4/22(火)<br>10:00~11:30  | 深沢学習センター<br>第6集会室   | 「健康診断をフレイル予防に活かそう!」<br>～結果から何を読み取るか～<br>講師: 笹井 浩行 氏<br>(地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター)                              | 4/1<br>(火)  |
| 5/20(火)<br>10:00~11:30  | 深沢学習センター<br>第6集会室   | 「防ごう、熱中症!~救急現場の『生』の声~」<br>講師: 辻山 美菜子 氏(湘南鎌倉総合病院救命救急センター 医師)<br>鎌倉市消防本部警防救急課 救急救命士                           | 4/1<br>(火)  |
| 6/23(月)<br>10:00~11:30  | 腰越学習センター<br>第4集会室   | 「フレイル予防体操~脳とからだを楽しく同時に鍛えよう~」<br>講師: 大竹 万輝子 氏<br>(認トレ協会 介護予防運動指導員)                                           | 5/1<br>(木)  |
| 7/17(木)<br>10:00~11:30  | 鎌倉生涯学習センター<br>第5集会室 | 「暑い夏でも健やかに~何を・どのくらい・どう食べる?~」<br>講師: 藤谷 朝実 氏<br>(神奈川県立保健福祉大学 地域連携アドバイザー)                                     | 6/2<br>(月)  |
| 9/11(木)<br>13:00~15:00  | 鎌倉生涯学習センター<br>ホール   | 【公開講座】「認知症にやさしい地域社会をめざして」<br>～心地よい場所・人とつながる～<br>講師: かながわオレンジ大使(認知症当事者) ※オンラインあり<br>小林 久美枝 氏(若年性認知症コーディネーター) | 8/1<br>(金)  |
| 10/15(水)<br>13:30~15:00 | 深沢学習センター<br>第6集会室   | 「薬との上手な付き合い方」<br>～『かかりつけ薬局』と『薬剤師』の活用法～<br>講師: 村山 亮文 氏<br>(鎌倉市薬剤師会 さくら薬局 管理薬剤師)                              | 9/1<br>(月)  |
| 11/18(火)<br>13:30~15:00 | 深沢学習センター<br>第6集会室   | 「災害時にも <b>実は</b> 大切な『お口』の話」<br>講師: 宮木 太郎 氏<br>(鎌倉市歯科医師会 鎌倉大町歯科 歯科医師)                                        | 10/1<br>(水) |
| 12/10(水)<br>13:30~15:00 | 深沢学習センター<br>第6集会室   | 「自分らしい生き方と逝き方~人生会議(ACP)とは~」<br>講師: 片岡 加奈恵 氏(ガイア訪問看護ステーション鎌倉 看護師)<br>秋山 美代 氏(湘南鎌倉総合病院 退院調整室 看護師)             | 11/4<br>(火) |
| 1/23(金)<br>10:00~11:30  | 深沢学習センター<br>第6集会室   | 「豊かなシニアライフを送るために~社会参加と健幸の秘訣~」<br>講師: 根本 裕太 氏<br>(神奈川県立保健福祉大学)                                               | 12/1<br>(月) |
| 2/26(木)<br>10:00~11:30  | 玉縄学習センター<br>第4集会室   | 「聞こえづらさを感じたら...」<br>～(イチ)からわかる聞こえと補聴器の話～<br>講師: 大本 純子 氏<br>(神奈川県聴覚障害者福祉センター 言語聴覚士)                          | 1/5<br>(月)  |
| 3/4(水)<br>10:00~11:30   | 深沢学習センター<br>第6集会室   | 「知って実践!糖尿病予防で健康寿命を延ばそう!」<br>講師: 高井 昌彦 氏<br>(鎌倉市医師会 高井内科クリニック 医師)                                            | 2/2<br>(月)  |

※9月11日はオンライン(Zoom)でも配信します!詳しくはお問合せください。