

## ふるさと学 稲城の文化・歴史・自然などについての学習

| No | 講座名                 | 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 講 師                                  |
|----|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. | 稲城の歴史と文化財           | 旧石器時代から現代までの稲城市の歴史や各地区に分布する文化財について、スライドや映画の上映を交えて、歴史と文化財を知るための講座です。                                                                                                                                                                                                                                                                | 生涯学習課                                |
| 2. | 文化財映画鑑賞             | 稲城市で制作した歴史文化財に関するビデオ鑑賞（「蘇る古代遺跡」などから選択可）。講師への質疑応答を通じて、稲城市の歴史や文化についての理解を深めることができる講座です。                                                                                                                                                                                                                                               | 生涯学習課                                |
| 3. | いなぎ歴史散歩             | 稲城市内にある史跡・文化財・神社寺院・郷土資料室などを歩きながら見学し、実際に文化財に触れることができる講座です。                                                                                                                                                                                                                                                                          | 生涯学習課                                |
| 4. | みんなで考えよう<br>これからの稲城 | これからの稲城はどのようなまちになっていくのか？長期総合計画の内容を中心に、稲城市の特徴などを踏まえて考えていく講座です。稲城市の魅力を再発見できる内容です。                                                                                                                                                                                                                                                    | 企画政策課                                |
| 5. | 稲城市の農業              | 稲城市の特産品であり、幻の梨と呼ばれる「稲城」や、大粒、種無しで糖度が高く、大変人気があるブドウ「高尾」等についての歴史や現状と、都市と共存する環境保全型農業など、稲城市の農業を紹介する講座です。                                                                                                                                                                                                                                 | 経済課                                  |
| 6. | 稲城市のまちづくり           | まちづくりに関するテーマを下記より選んでいただき、市民が知りたい内容や聞きたい内容に担当職員がお答えし、現状の課題や今後のまちづくりのあり方等について、広くアピールすると共に、まちづくりに対する関心と意欲を高めるための講座です。<br>(1) 稲城市の概要（都市計画全般）<br>(2) 地区計画を活用したまちづくり<br>(3) 土地地区画整理事業によるまちづくり<br>(4) J R 南武線連続立体交差事業によるまちづくり<br>(5) 多摩ニュータウンのまちづくり<br>(6) 水と緑からみるまちづくり（公園・緑地など）<br>(7) 下水道整備について（※窓口でお伝えする内容と同一の内容です。）<br>(8) 住所整理事業について | まちづくり計画課・まちづくり再生課・緑と環境課・区画整理事業課・下水道課 |
| 7. | 生物多様性ってなんだろう？       | 私たちの暮らしを支えてくれている「生態系サービス」や、その維持のために必要な要素である「生物多様性」などについて、「生物多様性いなぎ戦略」を基にご案内いたします。                                                                                                                                                                                                                                                  | 緑と環境課                                |

## 子育て・家庭・地域・福祉 家庭生活、地域社会の活性化、福祉、人権などについての学習

| No | 講座名        | 内 容                                                     | 講 師          |
|----|------------|---------------------------------------------------------|--------------|
| 8. | 乳幼児の健康について | お子さんが健やかに育つよう、乳幼児期の健康について、おやこ包括支援センターの職員と一緒に考えましょう。     | おやこ包括支援センター課 |
| 9. | すくすく子育て講座  | 手あそび、手作りおもちゃなどあそびの紹介やトイレトレーニング、食育、病気等、子育てに関する情報をお伝えします。 | 子育て支援課       |

|     |                                                         |                                                                                                                                                     |                             |
|-----|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 10. | すてきな絵本・楽しい絵本                                            | 年齢にあった絵本を紹介しながら、絵本の楽しさや、読み聞かせの大切さについてお話します。<br>絵本に親しむきっかけをつくってみませんか。                                                                                | 図書館課                        |
| 11. | ストーリーテリングと絵本の楽しみ                                        | 絵本を通じて読み手ときき手の楽しい時間が広がります。<br>そして、ストーリーテリング（おはなし）は、まっすぐにきき手の心に届きます。さあ、体験してみましょう。                                                                    | 高橋 公美<br>個 要相談              |
| 12. | 親子体操<br>～親子のスキンシップ～                                     | 親子でのふれあいを楽しみながら、子どもの神経の発達を促す体操とお母さんの産後の体力の回復を図る体操です。（お父さんも応相談）① 0～1 歳児 ② 2～3 歳児                                                                     | 高信 敦子<br>個                  |
| 13. | パパのベビー<br>マッサージ教室<br>～親子の絆を<br>育む時間に～                   | ベビーマッサージ（触れあい方）の実技・講義と子育ての悩みの相談なども受け付けています（オイル代 1 千円）。<br>＊看護師、公認心理師、ベビーマッサージスペシャリストです。<br>市内の産婦人科、保育園などでもベビーマッサージ講師をしています。                         | 市川 隼人<br>才 個 才 個            |
| 14. | これからパパになるパ<br>パの準備教室                                    | ・妊娠から出産までパパの役割<br>・父親とは何かを考える<br>・育児への不安解消<br>・仕事との両立について<br>子育ての経験をふまえて、看護師・心理師の視点からサポートいたします。                                                     | 市川 隼人<br>才 個 才 個            |
| 15. | 親に伝えたい食育<br>学校給食の取り組みと<br>食育について                        | 子どもの食生活について、学校給食で心がけている取り組みと子供の食育、家庭での食事などについて一緒に考えてみませんか？                                                                                          | 学校給食課                       |
| 16. | いなぎの青少年<br>健全育成                                         | 市の青少年育成事業の現状や青少年委員が主管として実施するジュニア・青年ワーカーなどの事業、各地区の青少年育成地区委員会が実施している事業などについてお話します。                                                                    | 児童青少年課                      |
| 17. | 思春期講座                                                   | 心と体が急成長する思春期に、性の意義と価値、愛と命の尊さを学ぶことを通し、子ども達が思春期を大切に生きていけるようにお話します。<br>「性の価値観」「性感染症と予防」「思春期の特徴」「メディアリテラシー」「自分軸について」など、性教育と思春期の過ごし方についての親向け、子ども向けの講座です。 | YouMe<br>日下部 紀美代<br>才 個 才 個 |
| 18. | 助産師からの<br>教育講座                                          | 「性に関する正しい知識」「性に関する親子の接し方」「命の授業」などを通して、生命の大切さを育む講座です。<br>※ 3 か月前までにお申込み下さい                                                                           | 市立病院                        |
| 19. | 似合う着こなしを<br>作るための<br>ファッション講座                           | 簡易版パーソナルカラーや顔型、骨格から似合う洋服を見つけませんか？いくつになっても「ステキな人ですね！」と言われたいあなたのための講座です。                                                                              | 森田 英明<br>才 個 才 個            |
| 20. | ごみの出し方や分別の<br>仕方<br>～燃えるごみ？ 燃えない<br>ごみ？ それともリサイク<br>ル？～ | 稲城市のごみの出し方や分別の仕方、ごみの減量方法などについて、わかりやすくお話します。                                                                                                         | 生活環境課                       |
| 21. | 稲城のまちをきれいに<br>する取り組みや<br>公害について                         | 「稲城市まちをきれいにする市民条例（平成 12 年 10 月 1 日施行）」や「稲城市路上喫煙の制限に関する条例（平成 30 年 4 月 1 日施行）」など、市民の声に基づいて作成した条例による「まちをきれいにする取り組み」や公害についてお話します。                       | 生活環境課                       |

|     |                                                |                                                                                                                                                                             |                                                          |
|-----|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 22. | 知っておきたい<br>「人生の備え」講座                           | 人生いつ何があるか分かりません。医療・介護・保険・墓・相続など、皆さまの知っておきたいテーマに合わせたお話をします。<br>例：「エンディングノートの書き方」など                                                                                           | 公的セミナー<br>ボランティア<br>講師チーム<br><b>オ</b> <b>個</b>           |
| 23. | 知っておきたい<br>お金の知識                               | 終活・相続セミナー講師が、主婦や、シングルマザー、シニアの方向けに、知っておくべき資産運用、防衛、相続、税金について、皆さまのご要望に合わせてお話をします。                                                                                              | はぎわら<br>かつり<br><b>オ</b> <b>個</b> <b>オ</b> <b>個</b>       |
| 24. | 金融経済教育講座<br>お金にまつわる話                           | 知っておきたいお金の話。いまさら人に聞けないお金に関する話を金融の専門家が分かり易く丁寧にお伝えいたします。<br>①「生活設計・家計管理編」②「ローン・クレジット編」<br>③「金融トラブル編」④「資産形成編」                                                                  | S M B C<br>コンシューマー<br>ファイナンス<br>株式会社<br><b>オ</b>         |
| 25. | わたしと家族の<br>「そうぞく」                              | 「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう！<br>これからのこと、家族に託したいものを、エンディングノートを活用しながら考えませんか？よりよい未来のために「そうぞく」、「ライフ&エンディング」について考える講座です。                                                          | 明治安田生命<br>〈原則平日〉                                         |
| 26. | 若者を狙った金融<br>トラブル事例と対処法<br>～お金でつまづかないた<br>めの教育～ | 金融トラブルの事例（投資・副業詐欺など）やローン・クレジットの使い過ぎによるリスクなど、今後学生の皆様が社会に出たときに起こりうるお金に関する困りごとを予習的に学ぶことで、トラブルに巻き込まれないよう知識を養う授業です。<br>トラブルに関する授業の他、家計管理・生活設計資産の必要性なども講義可能です。受講者のニーズに応じた授業を行います。 | 金融リテラシー<br>向上<br>コンソーシアム                                 |
| 27. | NISA で夢を叶える！<br>初心者でもわかる 資<br>産形成術             | 昨年からN I S A（少額投資非課税制度）が大きく変わったのをご存じですか。聞きたくても聞けなかったことやインフレ時代に資産を守り育てる方法など、わかりやすく説明します。<br>子育て世代からシニアの方、教職員や PTA の学校関係の方など幅広く対応いたします。<br>この機会にお金との向き合い方を考えてみませんか？            | 株式会社<br>きらぼし銀行・<br>きらぼしライフ<br>デザイン証券<br>株式会社<br><b>オ</b> |
| 28. | これで安心！<br>老後のお金の管理と<br>認知症対策                   | 人生100年時代を迎える中、高齢化社会において認知症は深刻な問題となっています。この講座では、認知症対策の重要性やお金の管理方法などについて学びます。今からでもまだ間に合う対策を、きらぼし銀行と一緒に考えてみませんか？                                                               | 株式会社<br>きらぼし銀行<br>信託事業部                                  |
| 29. | 交通安全講座                                         | 市内の交通事故概要をもとに、事故の原因や問題点等について話します。自転車の安全利用を含めた、交通マナーとルールの大切さを皆で考えてみませんか。                                                                                                     | 都市建設部/<br>管理課                                            |
| 30. | 今から取り組もう！<br>防災講座                              | 日々の備えから家族の防災力を高めるポイントをご紹介します。<br>・備えて安心、在宅避難のすすめ<br>・災害に備える「防災脳」を活性化！<br>・予測できない地震に備える！<br>もしもの時のアクションプラン。                                                                  | 明治安田生命<br>〈原則平日〉                                         |
| 31. | 火災予防講座                                         | 主要な火災原因に対して注意すべきこと。もし火災になってもあわてないで対処するための防災知識を皆で習得する講座です。<br>①火を取り扱う場合に注意すべきこと<br>②過去の火災事例から初期火災の対応について<br>③防災映画上映等                                                         | 消防本部/<br>予防課                                             |

|     |                                             |                                                                                                                                                                                                                         |                                                 |
|-----|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 32. | “消火器”取扱い<br>講座                              | 火災のとき一番身近な消火器具である消火器。<br>消火器の取扱方法と天ぷら油火災の消火方法について学び、火災<br>予防のあり方について考えてみましょう。                                                                                                                                           | 消防本部/<br>予防課                                    |
| 33. | みんなで防ごう<br>住宅火災                             | 住宅火災により高齢者が多く犠牲になっています。<br>高齢化社会の到来に対応し、住宅火災予防が大切になっている<br>中で、出火しにくい環境づくりや火災から命を守るすべについ<br>て一緒に考えましょう。                                                                                                                  | 消防本部/<br>予防課                                    |
| 34. | 防災知識講座                                      | 災害による被害を最小限にするため、「自分たちのまちは自分<br>たちで守る」という市民の防災意識と行動力を高める講座で<br>す。<br>①いつ起こるかかわからない大地震に対して、事前の準備、<br>発災時及び発災直後にとるべき行動など<br>②風水害時における早め早めの避難行動、避難情報の種類、<br>情報収集手段など<br>過去の震災・風水害を教訓として「いざという時」のため、災<br>害への備えについて考えてみませんか。 | 消防本部/<br>防災課                                    |
| 35. | 大切な命を救う<br>その勇気<br>「応急手当講習会」                | けが人や急病人（以下、「傷病者」という。）の救命効果を向<br>上させる応急手当の基礎知識を講義と実技を通して習得する講<br>座です。<br>①応急手当の基礎知識 ②傷病者の観察要領 ③気道確保要<br>領 ④心肺蘇生法 ⑤AED の取り扱い ⑥止血法 など                                                                                      | 消防本部/<br>警防課                                    |
| 36. | 救命リレーの重要性<br>「上級救命講習会」<br>「普通救命講習会」         | 突然の事故や急病により生命の危機に陥った傷病者を救命する<br>ために行う手当の技術を習得します。<br>なお、講習受講者に修了証を交付します。<br>①応急手当の重要性 ②傷病者の観察要領 ③気道確保要領<br>④人工呼吸 ⑤心肺蘇生法 ⑥AED の取り扱い<br>⑦気道異物除去法 ⑧止血法・感染防止要領の実習 など                                                        | 消防本部/<br>警防課                                    |
| 37. | こんな身近にあるんだ<br>「里親」の暮らし<br>～知ってください<br>里親制度～ | 色んな理由で保護者と一緒に生活できない子どもたちを家庭で<br>養育してくれている「里親さん」がいます。<br>私たち多摩フォースタリング機関(通称たまふおす)は出前講座を実<br>施しています。<br>子どもたちのために、まずは里親さんについて知ってみませんか？<br>①里親制度について ②里親の暮らし<br>③たまふおすについて（対象者によって要相談）<br>※土日や夕方以降でも可能です                   | たまふおす<br>(多摩フォースタ<br>リング機関<br>二葉学園)<br><b>オ</b> |
| 38. | 「生涯学習」を<br>知る講座                             | ①「稲城市生涯学習推進計画（Inagi あいプラン）」について<br>②知っておきたい「生涯学習推進事業」紹介について（子ども<br>100 ポイントラリー・人材バンク・いなぎ IC カレッジほか）                                                                                                                     | 生涯学習課                                           |
| 39. | 「社会教育」を楽<br>しむ講座                            | 社会教育団体の立ち上げ方・運営方法・講師依頼方法など、自<br>主グループに必要なとされる情報についてお話しします。                                                                                                                                                              | 生涯学習課                                           |
| 40. | ともに生き、ともに<br>つくるまちづくり                       | 第四次稲城市保健福祉総合計画をはじめ、地域福祉について知る<br>ための講座です。                                                                                                                                                                               | 生活福祉課                                           |

|     |                                |                                                                                                                                                 |       |
|-----|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 41. | みんなで知ろう<br>「権利擁護」と<br>「成年後見制度」 | 判断力が十分でない方が地域でその人らしい生活が送れるよう<br>支えていく権利擁護支援の仕組みと、権利擁護支援の一つの手<br>段である成年後見制度についての講座です。<br>稲城市と近隣 4 市が共同運営している多摩南部成年後見センタ<br>ーの職員を招き、分かりやすくお話しします。 | 生活福祉課 |
| 42. | 高齢者福祉を知る<br>講座                 | 誰にでも訪れる高齢期。稲城市の高齢者をめぐる状況や高齢者福<br>祉、高齢者施策についての講座です。                                                                                              | 高齢福祉課 |
| 43. | 認知症サポーター<br>養成講座               | 認知症を理解し、認知症の人や家族を支える「認知症サポータ<br>ー」を養成する講座です。                                                                                                    | 高齢福祉課 |
| 44. | いつまでも健やかに<br>介護予防講座            | 「転倒骨折」「閉じこもり」「口腔機能の低下」「認知症」な<br>どの介護予防のポイントについて解説する講座です。                                                                                        | 高齢福祉課 |
| 45. | 老後の安心<br>みんなの介護保険<br>講座        | 介護保険の仕組み、サービスの利用の仕方、地域支援事業、介<br>護保険事業の運営状況、制度の理解を深める講座です。                                                                                       | 高齢福祉課 |
| 46. | よくわかる！<br>障害者福祉講座              | 障害について理解が深まるよう、障害の種類など基本的なこと<br>から、各種サービス・制度についての仕組み・利用方法など分<br>かりやすくお話しします。                                                                    | 障害福祉課 |
| 47. | 認定看護師からの<br>教育講座               | 緩和認定看護師から、「自分らしく生き抜くために、これから<br>できる大切な取り組み～人生会議をご存じですか？～」、もし<br>バナゲームを活用した ACP について一緒に考えてみません<br>か。<br>※ 4 週間前までにはお申込み下さい                       | 市立病院  |

## 社会・経済 社会、政治、経済などについての学習

| No  | 講 座 名           | 内 容                                                                                                                           | 講 師                        |
|-----|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 48. | 知っておきたい<br>選挙制度 | 選挙制度の確立された背景や制度そのものを理解することで、<br>一票の大切さを皆で考えてみるための講座です。                                                                        | 選挙管理<br>委員会                |
| 49. | 議会の仕組みを<br>知ろう！ | 請願・陳情や、議案の提案から採決までの流れ、議会の現状、議会<br>の仕組みについて知るための講座です。                                                                          | 議会事務局                      |
| 50. | 稲城市の<br>国民健康保険  | 国民皆保険制度の目的や仕組み、市の国民健康保険事業の状況につ<br>いて説明します。                                                                                    | 保険年金課                      |
| 51. | 更生保護って<br>なあに？  | 過去に犯罪や非行をした人の立ち直りを支援する「更生保護制度」<br>について説明するとともに、皆様からのご意見・ご質問にお答えし<br>ます。<br>①制度説明 ②DVD 上映 ③質疑等<br>※講座日程は、月～金、午前 10 時から午後 4 時まで | 法務省<br>東京保護<br>観察所<br>立川支部 |

|     |           |                                                                                       |     |
|-----|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 52. | 稲城市財政の現状  | 稲城市の財政状況についてお知らせする講座です。                                                               | 財政課 |
| 53. | 税（ゼイ）ミナール | 地方公共団体が活動するためには、多くの財源が必要です。<br>その主な財源は、税金によって賄われています。<br>税制の仕組みや成り立ちについて考えてみるための講座です。 | 課税課 |
| 54. | “納税” 講座   | 納税の仕組みについて皆さんと一緒に考える講座です。                                                             | 収納課 |

## 自然・科学 自然や科学などについての学習

| No  | 講 座 名                                                    | 内 容                                                                                                                                                                    | 講 師      |
|-----|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 55. | 燃料電池ってなんだろう？<br>～地球温暖化を防ぐためにわたしたちができること～                 | 燃料電池は、水素と酸素から電気と熱を作る、環境にやさしいエネルギーの利用方法です。実験を通じて、エネルギーの有効利用や温暖化防止のために、自分たちにできることは何かを考えます。<br>対象：小学校5～6年・中学生向け・親子同伴も可<br>日程：相談の上調整 実施会場：市内公共施設および学校                      | 東京ガス株式会社 |
| 56. | 食生活から学ぶSDGs<br>～はじめよう！エコ・クッキング～<br>※エコ・クッキングは東京ガスの登録商標です | SDGsの関心を深め、地球環境のために私たち一人ひとりが出来る事を考えます。自分たちの身近な「食生活」をテーマに、だれもがすぐに実行できる環境に配慮した行動や工夫のポイントについて学びます。<br>対象：小学校5～6年・中学生向け・親子同伴可。<br>日程：相談の上調整。<br>会場：市内公共施設および学校（調理実習はありません） | 東京ガス株式会社 |
| 7.  | 生物多様性ってなんだろう？<br>(再掲)                                    | 私たちの暮らしを支えてくれている「生態系サービス」や、その維持のために必要な要素である「生物多様性」などについて、「生物多様性いなぎ戦略」を基にご案内いたします。                                                                                      | 緑と環境課    |

## 技術・芸能 職業能力の開発や資格取得など、技能の向上を目指すための学習

| No  | 講 座 名              | 内 容                                                                                                          | 講 師   |
|-----|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 57. | 読みやすい機関紙の<br>つくりかた | PTA や公民館利用団体など各種団体が発行している広報紙。レイアウトや写真に一工夫を凝らし、より読みやすく、メリハリのある紙面作りをするための講座です。<br>既存の発行物の講評を交えながら機関紙の作り方を考えます。 | 秘書広報課 |
| 58. | 楽しいパソコン<br>事始め！    | 職場や自宅にあるパソコンを活用して、生活をよりゆとりあるものとし、デジタルコミュニケーションの上達を目指します（教材費＝状況に応じて）。                                         | 植田 照雄 |

## 芸術・文化・趣味 芸術や文化など、豊かな生活の創造を目指すための学習

| No  | 講座名                             | 内 容                                                                                                                                                           | 講 師               |
|-----|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 59. | キャンドル<br>～作って・贈って・<br>灯して～      | いろいろな作り方で、季節を感じるようなキャンドル作品を作ります<br>(お正月飾りや和菓子、花束や可愛い動物、クリスマスツリー等)。<br>1～2時間で1作品完成します。<br>作品を作る楽しさ、完成する喜び、そして大切な方へ特別な贈り物に<br>出来るワクワクを感じて頂けたらと思います。材料費¥1,000 程度 | 津田 香穂<br><b>個</b> |
| 60. | 研ぎ出しで作るお箸<br>(スプーン)             | 何色もの塗料を幾重にも塗り重ねた竹箸(スプーン)を水をつけなが<br>らやすりで丁寧に研ぐと下の色が現れます。色の層が重なっているの<br>で自分のイメージで色を出します。ひとつとして同じものはない手<br>づくりならではの美しさです。材料費¥1,000                               | 津田 香穂             |
| 61. | 曼荼羅文様の<br>ステンシルで作る<br>トートバック    | キャンパス地のトートバックに曼荼羅文様のステンシルを施して頂き<br>ます。お好きなデザインを選び、お好きな色を使って頂きます。<br>約1時間で完成します。材料費¥1,000 程度                                                                   | 津田 香穂<br><b>個</b> |
| 62. | 初めてふれる<br>墨絵の世界                 | “絵どころがなくても大丈夫!”床の間芸術と思われがちな水墨画。<br>リビングで日常生活に活かして楽しみましょう。<br>道具の準備は要相談(教材費1人1,000円)。                                                                          | 扇谷 玉華             |
| 63. | はじめての「絵手紙」<br>～ヘタでいい、<br>ヘタがいい～ | モチーフを良く見て筆と墨で大きく描きます。次に絵の具でサッと色<br>をつけます。最後に伝えたい言葉を書き入れ、サイン代わりの印を押<br>してできあがり。投函してお相手に思いを伝えましょう。                                                              | 渡部 洋子<br><b>個</b> |
| 64. | ふろしき活用法<br>～包み布を楽しむ～            | ふろしきは環境問題にも貢献し、時には身を守る手立てにもなりま<br>す。暮らしに役立つ活用法をお伝えします(教材費は内容により<br>無料～応相談)。                                                                                   | 永井 直美             |

## 健康・スポーツ 健康の増進、体力の増強、保健など、健康に関する学習

| No  | 講座名                 | 内 容                                                                             | 講 師  |
|-----|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------|
| 65. | 健康に関する講座            | メタボリックシンドローム 生活習慣病を知ろう!                                                         | 健康課  |
| 66. | 看護師から<br>健康生活講座     | コロナやインフルエンザ等からの正しい感染予防についてお話し<br>ます。手洗い方法の実演<br>※4週間前までにお申込み下さい                 | 市立病院 |
| 67. | 認定看護師からの<br>スキンケア講座 | 皮膚排泄ケア認定看護師から、老化が皮膚へ及ぼす影響、乾燥や<br>かゆみの要因、基本的なスキンケアをお話します。<br>※4週間前までにお申込み下さい     | 市立病院 |
| 68. | 認定看護師からの<br>フットケア講座 | 皮膚排泄ケア認定看護師から足に注意が必要な病気 基本的な観<br>察やスキンケア、正しい爪切り方法についてお話しします。<br>※4週間前までにお申込み下さい | 市立病院 |

|     |                                  |                                                                                                                                                                               |                            |
|-----|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 69. | 健康な食事づくり                         | 健康な毎日過ごすために役立つ食事づくりについて、一緒に調理して学んでみませんか。<br>※平日の9時から15時の間でお受けします。<br>また、材料の調達は受講者でお願いします。                                                                                     | 稲城市<br>健康な食事<br>づくり<br>推進員 |
| 70. | おなか元気教室<br>＜児童向け健康セミナー＞          | おなかを元気にするには生活リズムや腸内環境を整えることが大切です。<br>①体の消化管の説明 ②生活リズムとおなかの健康<br>③腸内細菌の話<br>※対象は親子・学校などですが内容は小学校1～4年生向けです。                                                                     | 西都ヤクルト<br>販売株式会社<br>〈平日のみ〉 |
| 71. | おなか健康教室<br>＜大人向け健康セミナー＞          | ①消化管のしくみ ②腸内フローラとは？ ③おなかの健康の秘訣の3部構成でお話します。別途体操や脳トレ・クイズ等も含まれます。<br>※対象は成人～高齢者です。                                                                                               | 西都ヤクルト<br>販売株式会社<br>〈平日のみ〉 |
| 72. | 「睡眠」と「健康」<br>の知恵袋                | 「眠りたくてもなかなか眠れない」「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？眠りと健康の意外な関係をご紹介します。                                                                                                          | 明治安田生命<br>〈原則平日〉           |
| 73. | 楽しく学ぶ！<br>認知症予防                  | 安心したセカンドライフをおくるために、認知症対策について、体操などの体験型コンテンツを交えながらご紹介します。                                                                                                                       | 明治安田生命<br>〈原則平日〉           |
| 74. | あなたは大丈夫？<br>フレイル予防               | 加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法をご紹介します。                                                                                               | 明治安田生命<br>〈原則平日〉           |
| 75. | 女性のための<br>「健康づくり栄養」              | 身体の中から美しく！秘められた野菜の力などを紹介します。<br>・いつまでも若々しく！老化を防いで身体の中から健康に<br>・バランスの良い食事で家族も健康に                                                                                               | 明治安田生命<br>〈原則平日〉           |
| 76. | 女性のための<br>「健康づくり応援」              | 毎日を自分らしくイキイキと暮らすためには健康が第一。<br>「女性特有の疾病」・「健康維持増進」の視点からポイントをご紹介します。                                                                                                             | 明治安田生命<br>〈原則平日〉           |
| 77. | レクリエーションダンス・カントリーダンス<br>～楽しく踊ろう～ | 音楽にのって踊ることで、無理なく自然に体を動かし、健康の増進やストレスの解消をしましょう。                                                                                                                                 | 石坂 淑子                      |
| 78. | 地域スポーツ活動                         | 身近にいるスポーツ推進委員についての情報提供や、ニューススポーツの紹介を行います。                                                                                                                                     | スポーツ推進課                    |
| 79. | タオル体操で<br>元気アップ♪                 | タオルを活用した体操により、無理なく効果的に体を動かし、気軽に楽しく健康維持・向上をめざします。<br>・タオルストレッチで柔軟性向上 ・タオル筋トレで強いからだづくり ・季節の歌に合わせてタオル有酸素運動<br>※子どもから高齢者まで年齢を問わず、座位でも立位でも参加できる体操です。<br>※浴用タオル1本と水分補給の飲み物をご持参ください。 | 奥村 晃代                      |