



【さがまちwebカレッジ】 バランスよく食べて健康づくり～自分の食事の適量とは？ ～日頃の食事をチェックしてみませんか？～		主催 さがまち コンソーシアム
<p>健康的な食生活をおくるためには、質と量の両面の食事バランスが大切です。“何をどれだけ食べたらいいか”を体験的に学び、バランスのよい食事の摂り方を身につけましょう。この講座では、厚生労働省と農林水産省が作成した食事バランスガイドを活用して、自分の食事の適量をチェックする、栄養の過不足を振り返る、料理の組み合わせとその量を学ぶ等のワークに取り組みます。健康的な食生活のために日頃の食事をチェックしてみましょう。</p>		
日時	10月14日(木) 13:30～15:30	<b>【講師】</b> 相模女子大学短期大学部 非常勤講師 西村 かおる 氏
会場	Zoomによるオンライン開催 あらかじめZoomアプリケーションをインストールして参加してください。	
対象	一般の方(メールによる連絡が可能な方)	<b>【申込先】</b> * 郵送 〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1 * FAX 042-703-8536
定員	20名(申込順)	
費用	1,200円	※受講申込書は、ホームページからダウンロード、または、町田市・相模原市の公共施設で配布しています。
申込	郵送またはFAXで、受講申込書をさがまちコンソーシアム事務局へ。 ※ウェブ申込も可( <a href="https://sagamachi.jp/manabi/consuniv/index.html">https://sagamachi.jp/manabi/consuniv/index.html</a> )	
問合せ	042-747-9038 メール info@sagamachi.jp (さがまちコンソーシアム事務局(相模原・町田大学地域コンソーシアム))	 

【さがまちwebカレッジ】 薬学の視点から考える身近な健康のお話 ～乳がんの薬物治療における薬剤師の役割～		主催 さがまち コンソーシアム
<p>国民の2人に1人ががんにかかる時代と言われています。身近な病気となったがんですが、早期発見・早期治療が重要です。がんの発見や治療にかかわる薬学的観点からの最先端の治療や技術について解説します。この講座では、一般の方にも知ってほしい乳がんに関する病気や治療(特に薬物治療)についてお話します。さらに、がんの治療が医療チームで行われることが当たり前の時代となった現在の乳がん治療における薬剤師の役割についてもお話します。</p>		
日時	10月19日(火) 17:30～19:00	<b>【講師】</b> 昭和薬科大学 実践薬学部門 教授 渡部 一宏 氏
会場	Zoomによるオンライン開催 あらかじめZoomアプリケーションをインストールして参加してください。	
定員	20名(先着順)	<b>【申込先】</b> * 郵送 〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1 * FAX 042-703-8536
費用	1,000円	
申込	郵送またはFAXで、受講申込書をさがまちコンソーシアム事務局へ。 ※ウェブ申込も可( <a href="https://sagamachi.jp/manabi/consuniv/index.html">https://sagamachi.jp/manabi/consuniv/index.html</a> )	※受講申込書は、ホームページからダウンロード、または、町田市・相模原市の公共施設で配布しています。
問合せ	042-747-9038 メール info@sagamachi.jp (さがまちコンソーシアム事務局(相模原・町田大学地域コンソーシアム))	

糖尿病予防講演会  
～なるほど納得！身近な運動で糖尿病予防～

主催

町田市保健所  
健康推進課

11月14日(日)の世界糖尿病デーに合わせ、町田市も啓発活動を行います。毎年「おもしろくて、わかりやすかった」「身体が楽になった」など参加者から好評の糖尿病予防講演会の内容を新たな手法であるYouTubeで期間限定配信します(録画)。糖尿病と運動の関係性や運動を実践するコツなどをわかりやすく解説した2本立ての内容となっていますので、自宅等でお好きな時間にゆっくり視聴ください。視聴後はアンケート回答のご協力もお願いします。

日時	11月1日(月)～12月26日(日)		
会場	町田市公式YouTubeチャンネル「machidacitytokyo」	費用	無料
申込	事前申込不要。期間内に、町田市公式YouTubeからご視聴ください。		
問合せ	042-725-5178(町田市保健所 健康推進課 成人保健係)		



【講師】

東京医科大学 八王子医療センター  
糖尿病・内分泌・代謝内科 天川 淑宏 氏  
(理学療法士・健康運動指導士)

総合健康づくり月間  
～新しい健康づくりのはじめかた～

主催



町田市保健所  
健康推進課

町田市保健所では、新しい生活様式の中でも気軽に健康づくりに取り組める機会の提供を目的とし、11月を健康づくり月間と位置づけ、各施設やオンライン等を中心に「総合健康づくり月間」を開催します。「健康づくりに関する測定会」、「健康づくり講演会」、「運動教室」、「健康に関する動画」など、様々な健康づくりに関するコンテンツを紹介・お届けいたします。子どもから高齢者まで楽しく健康づくりを実施する11月にしませんか。

日時	11月(総合健康づくり月間中)		
対象	町田市民または近隣市民、区民(通勤・通学者含む)	費用	原則無料(一部有料)
問合せ	042-724-4236(町田市保健所 健康推進課 健康推進係)		

※健康づくり月間と位置づけ、オンラインや各施設、冊子等を通じて、体験、講習、クイズなど様々な健康づくりに関するコンテンツを紹介・お届けいたします。各イベントの詳細は、ホームページと各施設で配布する冊子を参考にしてください。



【さがまちカレッジ】 薬学の視点から考える身近な健康のお話 ～身体の画像診断法～		主催
		さがまち コンソーシアム
<p>薬学の視点から身近な健康のお話をする講座です。今回のテーマは「がん」です。国民の2人に1人ががんにかかる時代と言われていています。身近な病気となったがんですが、早期発見・早期治療が重要です。がんの発見や治療にかかわる薬学的観点からの最先端の治療や技術に関わる話題をわかりやすく解説します。</p>		
日時	11月25日(木) 14:00～15:30	<b>【講師】</b> 昭和薬科大学 薬品分析化学研究室 教授 唐澤 悟 氏
会場	町田市生涯学習センター 6階 学習室1・2 (町田市原町田6-8-1)	
定員	16名(先着順)	<b>【申込先】</b> ＊郵送 〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1 ＊FAX 042-703-8536
費用	1,200円	
申込	10月15日(金)から郵送またはFAXで、受講申込書をさがまちコンソーシアム事務局へ。 ※ウェブ申込も可( <a href="https://sagamachi.jp/manabi/consuniv/index.html">https://sagamachi.jp/manabi/consuniv/index.html</a> )	※受講申込書は、ホームページからダウンロード、または、町田市・相模原市の公共施設で配布しています。
問合せ	042-747-9038 メール info@sagamachi.jp (さがまちコンソーシアム事務局(相模原・町田大学地域コンソーシアム))	※受講の際はマスク着用をお願いいたします。  

【さがまちカレッジ】 気を巡らせて“ぽかぽかな体”づくりを目指しましょう！4 ～経絡を整えて免疫力を高めよう～		主催
		さがまち コンソーシアム
<p>毎年好評をいただいている講座の第4弾です。今回は、東洋医学で注目される経絡(けいらく)を学び、セルフケアに役立てます。エネルギーラインの経絡は、気・血などを運ぶ通路であり、全身を巡ります。この講座では、主要な12種類の経絡とその働きの紹介や、経絡を整えることで心身に変化をもたらす作用・効果を講師の臨床体験談を交えて解説します。さらに経絡を巡らせる体操や、感染予防・免疫力アップに働きかける経絡体操も体験します。身近なセルフケアとして「気」を整える体験をしてみませんか。</p>		
日時	12月9日(木) 13:30～16:00	<b>【講師】</b> 相模女子大学短期大学部 非常勤講師 西村 かおる 氏 カイロプラクター 山本 彩世 氏
会場	町田市生涯学習センター 6階 学習室1・2 (町田市原町田6-8-1)	
定員	16名(抽選)	<b>【申込先】</b> ＊郵送 〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1 ＊FAX 042-703-8536
費用	2,000円	
申込	11月15日(月)までに、郵送またはFAXで、受講申込書をさがまちコンソーシアム事務局へ。 ※ウェブ申込も可( <a href="https://sagamachi.jp/manabi/consuniv/index.html">https://sagamachi.jp/manabi/consuniv/index.html</a> )	※受講申込書は、ホームページからダウンロード、または、町田市・相模原市の公共施設で配布しています。
問合せ	042-747-9038 メール info@sagamachi.jp (さがまちコンソーシアム事務局(相模原・町田大学地域コンソーシアム))	※受講の際はマスク着用をお願いいたします。 