



令和6年度  
あいち健康プラザ

# 健康公開講座

無料で参加できる健康イベント！  
すぐに実践してみたい健康情報をお伝えします。

コーディネーター（座長）  
あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 部長

平川 仁尚



開催日時	講座	講師	動画配信期間
1 7月20日(土) 10:30～12:00	からだを動かすことって大切 ～健康長寿を目指した身体活動～	名古屋大学総合保健体育科学センター 保健科学部 教授 小池 晃彦 氏	7/27 (土) ▼ 8/27 (火)
2 8月10日(土) 10:30～12:00	からだうれしい食生活 ～食後脂質異常症の予防と治療～	福山女学園大学 名誉教授 内藤 通孝 氏	8/17 (土) ▼ 9/17 (火)
3 9月21日(土) 10:30～12:00	がん検診予防講座 乳がん検診の現状と最新医療	株式会社セントメディカル・アソシエイツ代表 画像診断専門医 加納 裕士 氏	9/28 (土) ▼ 10/28 (月)
4 10月26日(土) 10:30～12:00	質のよい睡眠と休養 ～科学的知見に基づく、睡眠習慣改善のコツ～	藤田医科大学精神神経科学講座 医師 熊谷 怜子 氏	11/2 (土) ▼ 12/2 (月)
5 11月9日(土) 10:30～12:00	今日から始めるお口ケア ～よく噛んで楽しめる食事をいつまでも～	愛知県歯科医師会 理事 富田 健嗣 氏	11/16 (土) ▼ 12/16 (月)
6 12月7日(土) 10:30～12:00	高齢期を健やかに生きる ～自身で行うこと、周囲ができること～	国立長寿医療研究センター 老年内科 医長 大西 丈二 氏	12/14 (土) ▼ 1/14 (火)

※講座タイトル、講師などが変更になる場合があります。

**会場** あいち健康プラザ プラザホール

**定員** 各講座 **200人**  
事前予約制・先着順

**参加無料**

**申込方法** 6/4(火)より受付開始します！  
会場参加の場合

Web・電話・FAX・来館のいずれかでお申し込みください。  
詳細は、裏面をご覧ください。

お申し込み・動画視聴はこちら▼

**会場参加者限定**

健康公開講座(全6回)  
**スタンプラリーを開催します!**

**動画配信をします!**

各講座の配信期間内に、あいち健康プラザのホームページから動画視聴ができます(YouTube 動画配信)。  
※動画の複製や転用、二次利用はご遠慮ください。

**申込不要**

**講座に関連した参加型のイベント開催!**

**会場** あいち健康プラザ プラザホールホワイエ

**時間** 10:00～10:30

専門スタッフが健康づくりのヒントをお伝えします!

## 会場参加の場合

**Web・電話・FAX・来館**のいずれかでお申し込みください。  
**6月4日(火)より受付開始します！(全6回)**

お申し込み・  
 動画視聴は  
 こちら▼



### 申込方法

**Web**

あいち健康プラザのホームページに予約フォームがあります。  
 予約フォームに必要事項をご入力いただき、お申し込みください。

**電話**

0562-82-0211 (代) にお電話してください (休館日を除く)。  
 電話での受付時間は 9:30 ~ 17:00 です。  
 ※休館日：月曜日 (月曜日が祝日の場合は翌日以降で最初の平日)

**FAX**

下記の FAX 予約用紙に必要事項をご記入の上、0562-82-0228 にお送りください。

**来館**

総合案内に申込用紙があります。  
 申込用紙に必要事項をご記入後、受付スタッフにお渡しください。

※先着順で予約受付をします。各講座定員になり次第、予約受付を終了し、参加いただけない場合のみご連絡いたします。  
 参加可能な場合は、ご連絡いたしませんので、そのまま当日会場にお越しください。

### 令和6年度 健康公開講座 FAX 予約用紙 (会場参加)

下記に必要事項をご記入後、あいち健康プラザ(FAX：0562-82-0228)にお送りください。

フリガナ		連絡先 (電話番号)
参加者氏名①		
フリガナ		( ) -
参加者氏名②		
	講座	開催日時
		参加希望の講座に ○をつけてください
1	からだを動かすことって大切 ～健康長寿を目指した身体活動～	7月20日(土) 10:30～12:00
2	からだうれしい食生活 ～食後脂質異常症の予防と治療～	8月10日(土) 10:30～12:00
3	がん検診予防講座 乳がん検診の現状と最新医療	9月21日(土) 10:30～12:00
4	質のよい睡眠と休養 ～科学的知見に基づく、睡眠習慣改善のコツ～	10月26日(土) 10:30～12:00
5	今日から始めるお口ケア ～よく噛んで楽しめる食事をいつまでも～	11月9日(土) 10:30～12:00
6	高齢期を健やかに生きる ～自身で行うこと、周囲ができること～	12月7日(土) 10:30～12:00

## 健康公開講座スタンプラリー(会場参加者限定)

4回以上の参加で、記念品を贈呈いたします！

講座 1

講座 2

講座 3

講座 4

講座 5

講座 6

