

zoom 視聴できます

ぶんかサイエンスカフェ
市民講座 vol.117

2回シリーズ

人生100年時代を生き抜くための 「健康・体力づくり」と 「医療と年金」を考える

〈2日間でもどちらか一方のご参加でも可能です。〉

第1回目

第2回目

(練馬区生活習慣病対策等地域連携委託講座)

2021

2021

9/23 (祝)

午後2時~4時

「健康達人への心得」

(講師: 齋藤明子)

健康寿命を延ばし、高齢期を元気に乗り切るためには、日頃からかかりつけ医や健康診断での定期チェックとともに、正しい食事、適度な運動、社会参加などが大切です。健康づくりのヒントをお伝えしたいと思います。

〈プロフィール〉

齋藤明子
福岡県生まれ。看護師として総合病院、保健所、大企業勤務を経て独立。
株式会社ヘルス&ライフサポート代表取締役。
中小規模の事業所の安全や健康の体制づくりに関するコンサルティングや、働く人の健康相談・健康教育の他、介護相談や介護認定審査会委員としても活動。中小企業における産業保健に、保健師の存在を知らしめる。
著書に「人生100年時代の戦略」



「医療と年金」 (講師:木村辰男)

医療保険や医療費の仕組みなどをお伝えし、国民皆保険の大切な使い方について、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

10/9 (土)

午後6時30分~8時30分

「年金制度」 (講師: 木村辰男)

〈プロフィール〉

木村辰男
山形県生まれ。大卒後医療関係の専門記者、全国の健康保険組合連合会の後、NPO法人保健科学総合研究会を設立。
著書に「日本の医療保険」「長生き人生を考える」
『「人生100年時代」の戦略』などがある。



「介護と認知症」 (講師: 齋藤明子)

- ・介護保険制度の活用
- ・認知症介護

—会場と参加費のご案内—

Coconeri 3階ココネリホール西

西武池袋線(地下鉄有楽町線/副都心線直通)・大江戸線 練馬駅北口より徒歩2分

各回1,000円 (どちらか一方のご参加でも可)

【ただし会場では2人以上800円 外国人500円 大学生500円 高校生以下無料】

zoom 視聴できます! (参加費会場と同じ)

※お申込の際は会場・zoom/ご参加のお日にちをお伝えください。

〈ぶんかサイエンスカフェ事務局〉

【お申し込み/お問い合わせ】メールまたはホームページよりどうぞ!

メール: office@cscafe.net ホームページ: cscafe.net

事務局代表: 伊藤規志子 (電話: 090-1771-0901)

当日の直接ご来場でもOK!

ぶんかサイエンスカフェ



〈会場地図〉

