



るもい健康の駅

令和7年

るもい基礎老年医学講座

高齢期の疾患の理解を深めることで、地域の皆さまの健康向上を目指した講座を開催します。

本講座は、身体の構造や加齢による変化の特徴、医学的処置の意義など、加齢との関連が深いさまざまな身体の変化と病気に関する知識を分かりやすく学習することを目指した講座として、全12回で構成されています。

年齢を問わず全ての方が学べる講座となっておりますので、お仕事や生活に活かしてみませんか。学びは健康づくりを押し進めるエンジンです。楽しく学んで元気に暮らしましょう。

- ◆ 期 間 令和7年2月1日～12月6日 **土曜日** (全12回)
- ◆ 時 間 9:30～11:30
- ◆ 定 員 22名 **事前予約制**
- ◆ 講 師 札幌医科大学 名誉教授
NPO法人るもいコホートピア 理事長 小海 康夫 先生
- ◆ 費 用 1講座 500円 (なお12回分一括払いの方は 5,000円)
※ 「ふまねっとサポーター・インストラクター」「認知症サポーター」
「認知症サポーター養成講座を受講する方」は**無料**

新型コロナウイルス感染予防対策にご協力をお願いします

- ▶ 3密をさけ実施するため参加人数に **定員** があります。
- ▶ 来館時は **マスク** を着用してください。また、**手指消毒・検温** と **体調確認** を行います。
- ▶ 定期的に換気を行いますので、体温調節がしやすい服装でお越しください。

<お申込み・お問合せ先> るもい健康の駅 留萌市花園町3丁目1-1 (NPO法人るもいコホートピア)

・開館：火曜日～日曜日 9:00～17:00 (月曜・祝日 休館) ・電話 43-8121 / FAX 43-8123

令和7年 るもい基礎老年医学講座 日程・内容

講座 番号	日程 〈土曜日〉	科目	内容
①	2月1日	感染症	新型コロナわかったことのまとめ 肺炎とその予防について
②	3月1日	がん検診	どうしてがん検診でがんを見つけられるの？ がん検診を上手に活用する方法を学びましょう。
③	3月22日	肥満	なぜ太ると困るのでしょうか、ご存じですか？ 肥満と生活習慣病の関係を学んで健康に生かしましょう。
④	4月5日	口腔衛生	口腔衛生と全身の病気や健康との関係、 正しい歯磨きやお口の衛生について学びましょう。
⑤	5月10日	見えない腎臓病	いま増えている腎臓の病気とはどんな病気なの？ 腎臓病の仕組みと予防について学びましょう。
⑥	6月7日	認知症	認知症サポーター養成講座
⑦	7月5日	「老化」とは何か	細胞・組織・臓器の基礎の理解 老化の科学と高齢者の特徴
⑧	8月2日	脳卒中	神経系の構造と生理の理解 高齢者の神経疾患(脳卒中など)
⑨	9月6日	心不全	循環器の構造と生理の理解 高齢者の循環器疾患(心不全、BLS)
⑩	10月4日	運動と健康	骨格・筋肉系の構造と生理の理解 高齢者の骨格・筋疾患(転倒、骨折)
⑪	11月1日	肺炎	呼吸器の構造と生理の理解 高齢者の呼吸器疾患(肺炎、COPD)
⑫	12月6日	糖尿病	糖尿病の基礎の理解 糖尿病合併症と生活習慣病

※お願い：定員がありますので、キャンセルの場合はお早めにご連絡ください。

＜お申込み・お問合せ先＞  るもい健康の駅 留萌市花園町3丁目1-1（NPO法人るもいコホートピア）

・開館：火曜日～日曜日 9：00～17：00（月曜・祝日 休館） ・電話 43-8121 / FAX 43-8123