

番 号 講座名	14	市立旭川病院 出張健康講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	- 地域の皆さんの健康づくりをお手伝いするため、希望される日時・会場に当院職員が出向いて説明します - テーマは、医療や健康に関して知りたいこと・聞きたいこと何でも結構です。内容によっては難しい場合もありますが、医師・看護師・薬剤師等の多職種が在籍しているので幅広く対応できます（事業所等における業務スキルを向上させるための研修は対象外） 1講座当たりの時間は、1～1時間30分程度	3 4	
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	市民委員会、町内会、学校、企業などの市内の団体 ※ おおむね20人以上とし、政治、宗教、営利活動に該当すると認められる場合を除く		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	市職員 （医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士・ソーシャルワーカーなど）		
申込期日	実施予定日の 2 か月 前まで ※ 申込期日を過ぎていても対応可能な場合がありますので、御相談ください		
連 絡 先	市立旭川病院 地域医療連携課 〒070-8610 金星町1丁目1番65号 電話番号：24-3181（内線5373） F A X：26-0008 Eメール：renkei@ach.hokkaido.jp		
備 考	・ ホームページに講座のチラシや申込書を掲載しています		

番 号 講座名	15	健康・食育出前講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	- 健康づくりや熱中症予防、食育などに関する講話等を行います (1)離乳食について（乳幼児の保護者），(2)一緒に作ろう！こどものおやつ（3歳以上の幼児と保護者），(3)おやこで学ぼう！わたしたちのからだ（小学校中学年と保護者），(4)こどもの頃からの生活習慣病予防（小学校高学年），(5)朝ごはんで元気に一日をスタート！（小学生以上），(6)楽しく学ぶ！食育講座（小学生以上の児童・生徒），(7)今日からはじめる健康づくり（大人），(8)熱中症にならないコツ（大人） ※括弧内は対象	3	
講座形態	☒ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	市民委員会、町内会、学校、企業などの団体		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料、食材費等）： 申込団体が負担		
講 師 等	市職員（保健師・栄養士）		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	旭川市保健所 健康推進課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎4階 電話番号：26-2397 F A X：26-7733 Eメール：kenkozukuri@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 詳細はホームページで確認するか、お問い合わせください		

番 号 講座名	16	健康診断を受けましょう！～健診でわかる自分のからだ～	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	- 旭川市の特定健診データや医療費分析から見える旭川市国保の健康課題を、データをもとにわかりやすく説明します - 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、コントロールできずにいると心筋梗塞、脳梗塞、慢性腎臓病等を引き起こし重症化すると要介護状態や死に至ることがあります - 生活習慣病は予防可能ですが、旭川市は健診受診率が低いため、生活習慣病の発症に気付くのが遅くなる危険があります - 特定健診や後期高齢者医療健診の必要性や受診方法を紹介します		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	市職員（保健師・管理栄養士）		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで ※ 申込期日を過ぎていても対応可能な場合がありますので、御相談ください		
連 絡 先	旭川市福祉保険部 国民健康保険課 保健事業担当 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎2階 電話番号：25-9841 F A X：29-6404 Eメール：kokuho@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	17	歯からはじめる健康づくり	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	- 歯と口の健康づくりについての講話を行います (1)子どもの虫歯予防について（歯みがき、食習慣、フッ素の利用等） (2)歯周病予防について（歯口清掃（セルフケアとプロケア）、歯周病と全身の健康との関係等） (3)口腔機能の維持向上について（フレイル予防、お口の健康と全身の健康との関係等） (4)歯と口の健康と食育について（よく噛んで食べることなど）		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	市職員（歯科衛生士）		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	旭川市保健所 健康推進課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎4階 電話番号：25-6315 F A X：26-7733 Eメール：kenkousuisin@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・歯みがきなどの実習を取り入れる場合があります		

番 号 講座名	18	メンタルヘルス出前講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ ストレスの状態の確認やストレスとの付き合い方等の自分自身のメンタルヘルスやうつ病を中心としたところの病気について、保健師が職場等に出向いて説明します ・ 職場のメンタルヘルス対策等に御活用ください		
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	市民委員会, 町内会, 学校, 企業などの市内の団体		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	市職員（保健師）		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	旭川市保健所 健康推進課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎4階 電話番号：25-6364 F A X：26-7733 Eメール：kenkousuisin@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	19	ゲートキーパー養成研修	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 自殺に追い込まれる危機に陥った人の心情や背景への理解を深め、ゲートキーパー（自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る人）を養成します ・ 日常生活において、それぞれの立場でできることを説明します		
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	市民委員会, 町内会, 学校, 企業などの市内の団体		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	市職員（保健師）		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	旭川市保健所 健康推進課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎4階 電話番号：25-6364 F A X：26-7733 Eメール：kenkousuisin@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	20	エイズ・性感染症出前講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 性に関する情報が氾濫する中、エイズ・性感染症について正しい知識を持ち自分を大切にする行動を選択できるように、性感染症に関する学習のお手伝いをします		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	中学生・高校生・専門学校生・大学生		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	市職員（保健師）		
申込期日	実施予定日の 2 か月 前まで		
連 絡 先	旭川市保健所 保健予防課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎4階 電話番号：25-9848 F A X：26-7733 Eメール：hokenyobo@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ D V D等教材の貸出も行っています		

番 号 講座名	21	未成年者喫煙防止講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 講義：低年齢から吸い始める影響などたばこの害について、映像を用いてわかりやすくお話しします ・ グループワーク・ロールプレイング：たばこを吸ってみようと誘われたときの断り方等を一緒に考えます		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	小学生・中学生・高校生等 ※ 教職員や児童・生徒の保護者等も対象		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	市職員（保健師）		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	旭川市保健所 健康推進課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎4階 電話番号：25-6315 F A X：26-7733 Eメール：kenkousuisin@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 受講希望の連絡後に申込用紙を提出していただき、内容の確認を行います		

番 号 講座名	22	介護予防出前講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 介護予防に関する講座を行います ・ 1 講座当たりの時間は、1 時間程度		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	おおむね65歳以上の方で構成される団体 ※ 地域包括支援センターが設置されている日常生活圏域において、その圏域の住民だけで構成している団体は対象外		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	市職員		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	旭川市福祉保険部 長寿社会課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎2階 電話番号：25-5273 F A X：29-6404 Eメール：chojushakai@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 地域包括支援センターが設置されている日常生活圏域において、その圏域の住民だけで構成している団体は、お住まいの地域ごとに設置されている地域包括支援センターに御相談ください		

番 号 講座名	23	介護予防相談	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 65歳以上の方の介護予防や健康などの相談に対応します		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	☐ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☒ その他 (相 談 等)		
対 象	おおむね65歳以上の方で構成される団体 ※ 地域包括支援センターが設置されている日常生活圏域において、その圏域の住民だけで構成している団体は対象外		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	市職員		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	旭川市福祉保険部 長寿社会課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎2階 電話番号：25-5273 F A X：29-6404 Eメール：chojushakai@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 地域包括支援センターが設置されている日常生活圏域において、その圏域の住民だけで構成している団体は、お住まいの地域ごとに設置されている地域包括支援センターに御相談ください		

番 号 講座名	24	認知症サポーター養成講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 認知症の正しい知識や支援について学ぶための講座です ・ 受講した方は「認知症サポーター」（認知症に対する正しい知識と理解を持ち、特別なことをするのではなく、ほかの人に正しい知識を伝えたり、認知症の人や家族の話し相手になったりして、地域や職場等で自分のできる範囲で手助けをする人のこと）となります ・ 誰もが安心して暮らせるまちにするために、皆さんも認知症サポーターになってみませんか		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	キャラバン・メイト（認知症の方の介護や支援等を行っている者で、一定の研修を受けた者）		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	旭川市社会福祉協議会認知症サポーター等養成事業事務局 〒070-0035 5条通4丁目 旭川市ときわ市民ホール1階 電話番号： 90-1449 F A X： 23-0746 Eメール：		
備 考			

番 号 講座名	25	後期高齢者医療制度について	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 後期高齢者医療制度全般について説明します		
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	市職員		
申込期日	実施予定日の 2 か月 前まで ※ 1年前から事前相談を受付		
連 絡 先	旭川市福祉保険部 国民健康保険課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎2階 電話番号： 25-8536 F A X： Eメール： kokuho@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 繁忙期（例年6～8月）は、実施できない場合があります		

番 号 講座名	26	福祉出前講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 車いすユーザーや盲導犬ユーザー等、障がいのある方が講師となり、障がい者の生活や実体験を説明します		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	■ 講義 □ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	幼稚園，保育園，学校，市民委員会，町内会，企業等の市内の団体 ※ おおむね10人以上		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	身体に障がいのある方		
申込期日	実施予定日の 20 日 前まで		
連 絡 先	旭川市福祉保険部 障害福祉課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎2階 電話番号：25-6476 F A X：29-6404 Eメール：syougai-fukusi@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 講師の障がいの種別によって講座内容が変わりますので，事前に御相談ください		

番 号 講座名	27	手話出前講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 聴覚障がいに関することや手話による簡単なあいさつなど，申込団体の希望に沿ってお話しします。 ・ 1講座当たりの時間は，1時間30分（学校等で実施する場合は45分も可）		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	■ 講義 ■ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他 ()		
対 象	保育園，学校，市民委員会，町内会，企業，医療機関，福祉施設等の市内の団体 ※ おおむね5人以上		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	ろう者及び手話通訳者		
申込期日	実施予定日の 2 週間 前まで		
連 絡 先	旭川市福祉保険部 障害福祉課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎2階 電話番号：25-6476 F A X：29-6404 Eメール：syougai-fukusi@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 1団体につきおおむね5回まで ・ ホームページに講座のチラシや申込書を掲載しています		

番 号 講座名	28	旭川市の地域福祉	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	第5期旭川市地域福祉計画・第7期旭川市社会福祉協議会地域福祉活動計画に基づき、基本理念「普段の暮らしの中で 誰もがその人らしく しあわせに生きるための あたたかいつながりが 育まれる地域」の実現に向け、行政・市民・事業者・団体が一丸となって取組を進めており、また、旭川市地域共生社会の実現に向けた施策の推進に関する条例において、誰もが安心して充実した幸せな人生を送ることができる地域共生社会の実現を目指しています。旭川市の現状等を踏まえ、地域における支え合いの重要性等を共有します		3 すべての人に 健康と福祉を 11 住み続けられる まちづくりを
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	学校、PTA、地区社協・民児協、市民委員会、町内会、NPO法人等の市内の団体 ※ 10人以上		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	市職員		
申込期日	実施予定日の 4 週間 前まで		
連 絡 先	旭川市福祉保険部 福祉保険課 〒070-8525 7条通9丁目 総合庁舎5階 電話番号：25-6425 F A X：26-7654 Eメール：fukushihoken@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・企業の社内研修での利用も歓迎します		

番 号 講座名	29	成年後見制度出前講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	- 成年後見制度の基礎的な知識を学ぶための講座です - 成年後見制度は、認知症や知的障がい、精神障がい等のために判断能力が十分ではない方が、契約や財産管理をすることが困難な場合に、本人に不利益が生じないように支援することで、本人が安心して生活する権利を守る制度です - 市民後見人の活動や養成に関することも説明します		
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	旭川成年後見支援センター職員		
申込期日	実施予定日の 4 週間 前まで		
連 絡 先	旭川成年後見支援センター 〒070-0035 5条通4丁目 旭川市ときわ市民ホール1階 電話番号：23-1003 F A X：23-1118 Eメール：kouken@asahikawa-shakyo.or.jp		
備 考			

番 号 講座名	30	食中毒予防講習会	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 食中毒を予防するため、食品の取扱いや食中毒菌、ノロウイルスなどについての講義を行います ・ 食中毒の原因と予防について学んでみませんか		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	市職員（食品保健係の職員）		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	旭川市保健所 衛生検査課 〒070-8525 7条通10丁目 第二庁舎2階 電話番号：25-5324 F A X：26-8201 Eメール：eiseikensa@city.asahikawa.lg.jp		
備 考			

番 号 講座名	31	動物愛護出前講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ ペットの飼養の有無に関わらず、ペットの飼い方について正しい知識を持っていただき、人も動物も住みやすいまちづくりを共に行っていくため、以下のテーマについて説明します（動物は同行しません） (1)人とペットの関係 (2)ペットの習性、市民や飼い主の責任・ルール（犬及び猫） ・ 1講座当たりの時間は、30分～1時間程度		
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	小学生・中学生，PTA，市民委員会，町内会，老人クラブ等 ※ 小・中学生はクラスまたは学校単位の申込のみ		
費 用	講師料： 無料 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	市職員		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	旭川市動物愛護センター 〒070-8525 7条通10丁目 電話番号：25-5271 F A X：25-1313 Eメール：douaicenter@city.asahikawa.lg.jp		
備 考	・ 開催可能日時は，祝日を除く平日の午前10時～午後3時 ・ 開催場所は小・中学校の教室，体育館，多目的ホール，公民館，町内会館など ・ 申込書を提出してください（F A X又はメールで送付しますので，連絡を）		

番 号 講座名	32	ほめ愛わらい愛講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・なぜ日本人は自己肯定感が低いのか ・自己肯定感を高める5つの方法, 言葉の大切さを体感できるワーク, 自己肯定感を高めるための, ほめる・ほめられるワーク		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☒ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 申込団体の予算に応じて対応 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	ありのまま心笑塾（ここえじゅく） 中村 摩維子		
申込期日	実施予定日の 2 週間 前まで		
連 絡 先	中村 摩維子 電話番号： 090-6217-9921 Eメール： happy.smile.create823@gmail.com		
備 考			

番 号 講座名	33	笑いヨガ	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・笑いヨガの呼吸法を組み合わせた誰にでもできる健康法です ・「笑う門には福来る」ということわざがあるように, 笑うと心・体・人間関係にもたくさんのメリットがあります。なぜ笑うとたくさんのメリットがあるのかを体験していただく講座です ・1講座当たりの時間は, 30分～1時間30分程度		3 すべての人に 健康と福祉を 4 質の高い教育を みんなに
講座形態	☐ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも ※ 5人以上		
費 用	講師料： 申込団体の予算に応じて対応 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	笑いヨガティーチャー 中村 摩維子		
申込期日	実施予定日の 2 週間 前まで		
連 絡 先	中村 摩維子 電話番号： 090-6217-9921 Eメール： happy.smile.create823@gmail.com		
備 考			

番 号 講座名	34	元気で認知症にならないために一家庭介護して6年	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 認知症予防に役立つ「生活習慣」 ・ 脳トレーニング（数字マジックなど） ・ 「三つの自立」（3Z），介護の心得「四つの愛」		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	60歳以上の方		
費 用	講師料： 要相談 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	北海道長寿社会推進センター シニアリーダー 橋本 立明		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	橋本 立明 電話番号： 47-5255, 090-6175-1540		
備 考			

番 号 講座名	35	老いを生き生き楽しく一健康長寿を目指して	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 3H（発奮，発汗，発声）のうち，発声（快笑）することの大切さに焦点を絞って，脳トレ「数字マジック」や「面白クイズ」などを交えて説明します		3 すべての人に 健康と福祉を
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	健康生きがいづくりアドバイザー 橋本 立明		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	橋本 立明 電話番号： 47-5255, 090-6175-1540		
備 考			

番 号 講座名	36	ぴんぴん元気 生き生き楽しく！	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 3 K（好奇心，感動，感謝）を心がけ，3 H（発奮，発汗，発声）を実践し，健康で楽しく日々を過ごす		3 すべての人に健康と福祉を
講座形態	☒ 講義 ☐ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 その他経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	健康生きがいづくりアドバイザー 橋本 立明		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	橋本 立明 電話番号： 47-5255, 090-6175-1540		
備 考			

番 号 講座名	37	心もカラダもすっきり元気教室（脳活エクササイズ）	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 簡単な基本動作に対し，五感や認知機能へのアプローチを行うことで脳を活性化させるプログラムです ・ 子供からシニアの方まで参加者の年齢層に合わせた講座を行います ・ 介護予防や子供の知育発育プログラムなどにもお役立てください		
講座形態	☐ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他（ ）		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	シナプソロジー・インストラクター 高橋 憲司		
申込期日	実施予定日の 2 か月 前まで		
連 絡 先	高橋 憲司 電話番号： 080-3260-5419 Eメール： bodyconditioning.asahikawa@gmail.com		
備 考			

番 号 講座名	38	ストレッチポール&体幹エクササイズ	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ストレッチポールは直径15cm, 長さ約1mの円筒形のエクササイズツールで, 主に身体を本来のあるべき姿勢に導くツールとして, スポーツ愛好家から一般の方まで幅広い年代層に活用されています ・以下のような方におすすめです 首・肩こり・腰痛予防, 猫背などの姿勢改善, 身体の柔軟性の向上, 疲れやすい(慢性疲労など), 運動機能を向上させたい(パフォーマンスアップ), 健康増進, その他不定愁訴などでお悩みの方		
講座形態	☐ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料: 要相談 準備にかかる経費(会場使用料等): 申込団体が負担		
講 師 等	日本コアコンディショニング アドバンスト・トレーナー 高橋 憲司		
申込期日	実施予定日の 2 か月 前まで		
連 絡 先	高橋 憲司 電話番号: 080-3260-5419 Eメール: bodyconditioning.asahikawa@gmail.com		
備 考	・運動ができる服装で参加してください ・ストレッチポールの貸出可 ・セッション中は電話に出られない場合があります		

番 号 講座名	39	骨盤底筋のエクササイズ(ひめトレ)	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ひめトレポールを使い骨盤底筋群を鍛えるエクササイズを行います ・体幹へのアプローチにもなりますので, 姿勢改善やウエストの引き締め, 骨盤のゆがみ改善や予防などにお役立てください		
講座形態	☐ 講義 ☒ 実技・実習 ☐ ワークショップ ☐ 見学 ☐ その他 ()		
対 象	どなたでも ※ 出産後3か月以内の方は不可		
費 用	講師料: 要相談 準備にかかる経費(会場使用料等): 申込団体が負担		
講 師 等	ひめトレインストラクター 高橋 憲司		
申込期日	実施予定日の 2 か月 前まで		
連 絡 先	高橋 憲司 電話番号: 080-3260-5419 Eメール: bodyconditioning.asahikawa@gmail.com		
備 考	・動きやすい服装で参加してください(ジーンズ, スカート不可) - ひめトレポールの貸出可		