

女性のための健康づくり

今年も始めます! すぎなみ美活club

女性の「元気とキレイ」を応援する「すぎなみ美活club」。「健康講座」で自らの体を知り、「運動」を習慣づけ、「健康」を目指します。区は女性の皆さんの「美活」を応援します。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課☎3391-1355へ。

すぎなみ美活clubに参加するには?

→まずは健康講座に参加してください

各保健センターなどで10回開催する健康講座(いずれも同内容)に1回参加してください(開催日程は下記参照)。

- 対象: 区内在住で40~60歳代の女性
- 定員: 各回30名(申込順)
- 時間: 3時間程度



健康講座で知って学ぼう

- 骨密度、体組成、血圧測定 骨密度を測ろう!
- 女性の健康を考える(60分)
女性医師から、骨粗しょう症や女性のガンについて学びます。
- イキイキと過ごそう美活ライフ(60分)
管理栄養士などから、メタボ予防・筋力アップのための食事と運動の知識を学びます。
- 参加コースに関する説明(30分)

[健康講座のご案内]

時 場 ①5月18日(金)午後1時30分~4時30分=杉並保健所(荻窪5-20-1) ②5月19日(土)午前9時30分~午後0時30分=河北総合病院(阿佐谷北1-7-3) ③5月29日(火)午後1時30分~4時30分=高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) ④6月2日(土)午前9時30分~午後0時30分=河北総合病院 ⑤6月8日(金)午後1時~4時=高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) **講 師** ①③高井戸東健診クリニック 院長・市毛敬子 ②④河北総合病院 女性医師 ⑤下平レディスクリニック 院長・中島由美子 **対 象** 区内在住で40~60歳代の女性 **申 込** 電話で、①荻窪保健センター☎3391-0015 ②④健康推進課③高円寺保健センター☎3311-0116 ⑤高井戸保健センター☎3334-4304 **他** スマートフォンをお持ちください
※これ以降の開催予定は「広報すぎなみ」などでお知らせする予定です。

5~7月ごろ

自由に組み合わせて運動しよう

健康講座に参加した人からSTART!

スポーツ施設でエクササイズ

- 区内の協力運動事業所でご希望の運動プログラムが選べます。
- 施設で使える4回分の無料チケットをお配りします。



スマートフォンアプリを使って楽しくウォーキング

- ゲーム感覚で楽しめます。
- 美活clubのなかまと歩数を競ってモチベーションアップ



31年3月ごろ
フォローアップイベント
で成果を確認

31年3月ごろ

すぎなみ大人塾

「すぎなみ大人塾」は、自分の可能性に気づき、ネットワークを深め、みんなで新しい地域づくりをしようという「放課後」的に自由な発想を育む場です。

●総合コース「コトバ・ラボ」参加者募集

インターネットの登場以来、誰もが情報発信する機会を得るなかで、その情報を構成する「ことば」の重要性は増えています。学習支援者と多彩なゲストをお迎えしつつ、自分たちが使っている「ことば」に意識を向けて、コミュニティーづくりの基本となるコミュニケーション力を育むことを目的とします。(企画協力=国立国語研究所〈国語研〉)

時 間 図 下表のとおり **定 員** 30名(抽選) **申 込** 締め切り日=5月15日(必着)

「コトバ・ラボ」 学習支援者:アソボット代表取締役・伊藤剛

日程	内容(講師)
5月19日(土)	開講記念講演会
6月 8日(金)	オリエンテーション「今コトバを学ぶ意味とは何だ?」(学習支援者・伊藤剛)
6月29日(金)	「ニホンゴ」って何だ?(国語研・石黒圭)
7月13日(金)	「オノマトペ」って何だ?(国語研・窪菌晴夫)
8月 3日(金)	「役割語」って何だ?(大阪大学・金水敏)
8月24日(金)	「標準語」って何だ?(国語研・間淵洋子)
9月28日(金)	「なぜ言葉は誕生したのか?」(仮)(東京大学・岡ノ谷一夫)
10月26日(金)	「子どもはどのように言葉を獲得するのか?」(仮)(東京電機大学・小林春美)
11月 9日(金)	「AIはどのように言葉を獲得するのか?」(仮)(講師調整中)
12月14日(金)	「コトバと時代の関係性」(仮)(国語研・柏野和佳子)
31年1月11日(金)	まとめ(プレゼンテーション&総括)(学習支援者・伊藤剛)
2月16日(土)	合同成果発表会

※日程は変更することがあります。いずれも午後7時~9時(開講記念講演会を除く。2月16日は午後1時30分~5時)

開講記念講演

パッケンマッケンの笑劇的コミュニケーション術

日本人とアメリカ人のお笑いコンビ、パッケンマッケンが、背景や考え方の異なる人と人とのつながりの中で、多様性を受容するコミュニケーションの大切さやそのコツをユーモラスな切り口でお話しします。

時 5月19日(土)午前10時30分~正午 **講 師** パッケンマッケン(右上写真) **定 員** 500名(申込順)

..... いずれも

場 セシオン杉並(梅里1-22-32) **対 象** 区内在住・在勤・在学の方 **申 込** 電話・ファクス・Eメール(13面記入例)に「総合コース」または「講演会のみ参加」も書いて、5月15日までに社会教育センター☎3317-6621 **FAX** 3317-6620 **E** shakyo-c@city.suginami.lg.jp **他** 託児あり(事前申込制)

NEXT 秋には地域コース(高円寺コース、西荻コース)の募集も始まります(大人塾の申し込みは、一人1コースです)。