

# 講座内容

全日程 13:00~16:00

(講師 敬称略)

第1回  
11/8(金)

## 出会い・ふれ合い・学び合い

<農村保健研修センター>

- ・ 開講の挨拶 佐久総合病院 統括事務長 本田隆博
- ・ 保健福祉大学・同窓会の概要 佐久総合病院 地域健康管理科課長 池田拓也
- ・ 健康なくらしと社会 佐久総合病院 地域健康管理科部長 前島文夫

第2回  
11/19(火)

## 子どもの笑顔はみんなの宝

<教育ホール>

- ・ 地域の子ども達をどう支えるか 佐久穂町役場 保健師 大井直美
- ・ NPOチャイルドライン佐久の活動 NPO法人チャイルドライン佐久 理事長 鷹野禮子

第3回  
12/11(水)

## みんなの健康はみんなの宝

<教育ホール>

- ・ 悪玉4兄弟をやっつけろ 佐久総合病院 糖尿病・内分泌内科部長 堀込充章
- ・ 地域で守ろうみんなの安全(防災) 佐久市 危機管理課

第4回  
1/8(水)

## つながりと社会参加

<うすだ健康館>

- ・ こころづもりをしよう(終活) うすだ健康館 フロアマネジャー 井出美由紀
- ・ 同窓会活動について 佐久地域保健福祉大学同窓会

第5回  
1/23(木)

## 豊かな老後をすごすために

<教育ホール>

- ・ 認知症を持つ人の理解 佐久総合病院 認知症看護認定看護師 武舎栄次
- ・ 困ったときの包括支援センター 白田地域包括支援センター 鷹野洋美

第6回  
2/4(火)

## こころ豊かに生活するために

<教育ホール>

- ・ ストレスとコミュニケーション 佐久総合病院 臨床心理士 長谷川彩香
- ・ フレイル予防 佐久総合病院 理学療法科技師長 依田英樹

第7回  
2/17(月)

## 見直そうふるさとの食と農

<農村保健研修センター>

- ・ 食で健康に 佐久総合病院 管理栄養士 大木直子
- ・ 有機農業を知ろう 佐久市有機農業研究協議会 実験農場長 井出明

第8回  
3/6(木)

## さあ、地域の中へ

<教育ホール>

- ・ 修了式 佐久総合病院 統括院長 渡辺仁
- ・ 講座の振り返り 佐久総合病院 地域健康管理科
- ・ グループワーク

# 同窓会活動

年会費: 1,000円



無理せず・できる時に・できる範囲で



## 全体活動 (全会員に向けた活動)

2023年総会



研修旅行



## 支部活動 (居住地区に分かれての活動)

ゴミ処理場見学



マレットゴルフ



## 班活動 (課題や趣味を共有する仲間との活動)

健康文化班



機関紙班



音楽班



人形劇班



食と環境班



リフォームつくし班



## クラス会活動

- 例年、卒業後にクラス会を開催しています。
- 第7回講座で連絡係を決めていただきます。

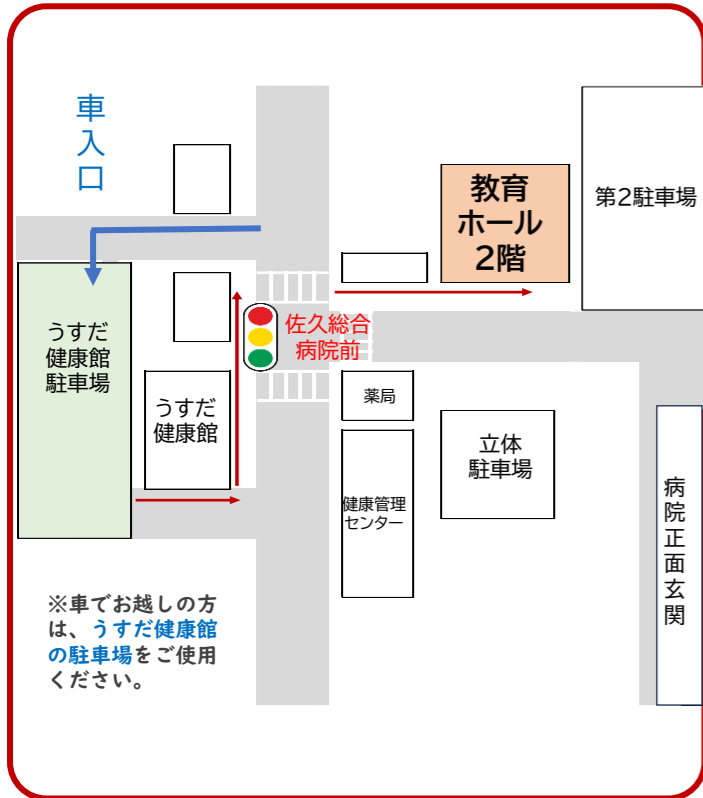
健康でくらしやすい地域を創るために  
あなたも種子まき人の一員になりませんか?



# 会場地図

佐久総合病院 教育ホール

農村保健研修センター



# 第34回 佐久地域保健福祉大学

## 受講生募集



佐久地域保健福祉大学は  
保健や医療・福祉について学ぶことができる  
地域の皆さん向けの講座です

講座修了後は同窓会に加入し、仲間とともに活動しましょう

- ◆対象 : 佐久市・南佐久郡にお住まいの方
- ◆期間 : 2024年11月～2025年3月 (全8回)
- ◆受講料 : 6,000円 (資料代を含む)
- ◆定員 : 30名
- ◆会場 : 佐久総合病院 教育ホール  
一般財団法人 農村保健研修センター  
うすだ健康館
- ◆主催 : JA長野厚生連 佐久総合病院



申し込み締め切り  
**2024年10月25日**

### 申し込み・問い合わせ先

下記の用紙に記入し、お申し込みください。電話・FAXでのお申し込みも承ります。

- ※ 講座修了後の同窓会への加入が前提となります。
- ※ 会場内ではマスクの着用にご協力ください。

佐久総合病院 地域健康管理科 佐久地域保健福祉大学講座事務局

〒384-0301 佐久市白田197  
TEL : 0267 (82) 2677 FAX : 0267 (82) 7034

申し込み締め切り 10月25日

### 第34期 佐久地域保健福祉大学申込書 ※すべての項目にご記入ください。

フリガナ		性別	男・女
氏名		年齢	歳
生年月日	昭・平 年 月 日	職業	
住所 (番地まで)	〒	地域での 役名など	
電話番号	( )		

※個人情報の取り扱いについて：本事業を実施するにあたり、管理する個人情報は、事業の実施および関係資料の作成のみに使用し、第三者に提供することはありません。