

健康大学しながわ

地域で活躍する健康づくり講座

～知識を深める、スキルを磨く～

2026
10/31 土
9:30～12:00

「健康大学しながわ」とは

健康大学しながわでは、健康寿命の延伸やウェルビーイングの実現に向けて、健康に関する知識と実践方法を学びます。学んだ知識を自身の健康管理に活かすとともに、地域へ健康の輪を広げる活動や健康イベントにも参加できます。ご自身と地域の健康について、一緒に考えてみませんか。

第1部

がんを予防し、健康寿命を延ばそう

【概要】がんは日本人の2人に1人がかかる身近な病気ですが、生活習慣の改善などによって罹患リスクを低減したり、定期的な検診で早期発見・早期治療につなげたりすることができます。本講座では、がん予防と検診の重要性と具体的な実践方法について学び、自ら健康を守る行動を促進することで、健康寿命の延伸を目指します。

【講師】国際医療福祉大学大学院医学研究科 教授 津金昌一郎

慶應義塾大学医学部、同大学院医学研究科を修了。国立がん研究センターや国立健康・栄養研究所などで要職を歴任し、2023年より現職。
著書に「科学的根拠にもとづく最新がん予防法（祥伝社新書）」など多数。がん予防研究の第一人者として知られ、分かりやすく実践的な講演が好評。



第2部

健康の土台を学ぶ「からだマネジメントセミナー」

【概要】健康でいきいきとした生活を続けるためには、食事・運動・睡眠・ストレス管理など、健康の土台となる生活習慣を整えることが重要です。本セミナーでは、自分のからだの状態を知り、健康の基礎知識とセルフマネジメントの方法を学ぶことで、将来にわたって健康を維持するための土台づくりを目指します。

【講師】株式会社 ルネサンス

開催
場所

荏原保健センター 講習室1

(品川区荏原2-9-6) ※地図は裏面に記載しております。

申込

10月9日(金)締切

※二次元コードを読み取り、ご回答ください。

申込
方法

①申込フォーム

※二次元コードを読み取り、必要事項をご入力ください

②お電話 050-3033-2349

(平日 10:00～16:00受付)



申込みフォーム

先着
30名
程度

無料
参加費