

かしわら健康大学の進め方

1. まずは健康づくり課にご連絡ください

かしわら健康大学の受講をご希望される方は、健康づくり課へ電話またはEメールでご連絡ください。なお、途中入学は令和 8 年 11 月 30 日までとしていますので、ご希望される方はお早めをお願いします。

また、受講生には履修簿兼受講科目表である「健康づくりパスポート」をお渡ししますので、ご連絡からなるべく日を空けずに健康づくり課（市役所本館 2 階 21 番窓口）までお越しください。その際に受講料 500 円をいただきます。

健康づくり課の電話番号およびEメールアドレスは下記をご参照ください。

2. 「健康づくり宣言」から始めましょう

かしわら健康大学では運動・栄養・休養についてバランスよく学んでいただくとともに、大学終了後も継続して健康づくりに取り組んでいただきたいと考えています。

かしわら健康大学を受講するにあたって、まずは健康づくり宣言（健康づくりパスポート P3）を行い、生涯にわたる取り組みに繋げてください。

3. コースを選択しましょう

かしわら健康大学には 4 コース（健康づくりパスポート P5～P8）が設定されています。

受講生の皆さんはいずれかのコースを選択し、来年 3 月までの間で受講を進めてください。

【コース紹介】

- ・ 健康デビューコース・・・バランス的に学べるコース
- ・ シニアいきいきコース・・・高齢者向けのコース
- ・ アクティブ健康づくりコース・・・運動重視型のコース
- ・ こころの健康養成コース・・・メンタルヘルス重視型のコース

4. 受講科目を選択しましょう

コースを選択しましたら、次は受講科目（健康づくりパスポート P9～P26）を選択します。

各コースには必修科目が設定されていますので、対応する科目を受講してください。受講期間の途中で科目を変更しても構いません。

受講科目は大きく A～H まで種類分けしています。ご自身の身体の状態、ご都合などにあわせて科目を選択してください。

※選択した受講科目はご自身で予約が必要ですので、忘れずに受講予約してください。

なお、選択したコースを忘れないようにするためコース設定ページ（健康づくりパスポート P7～P8）のご活用をお勧めします。また、日程が未定の科目については随時連絡します。

可能な限り E メールでの対応をお願いします。

5. 受講生の特典について

- ・ チューター制度：各コースに健康づくり課の保健師をそれぞれ 1 名チューターとして配置します。チューターは皆さんの受講管理のほか、健康相談等を担います。
- ・ 各種健康づくり事業（科目）の事前お知らせ：
広報誌より早く、各種健康づくり事業（科目）の情報をお知らせします。予約受付時期も配慮できるよう考えています。
- ・ がん検診（集団検診）の早期予約受付：
一般の方よりも早く予約ができます。
- ・ かしわら健康大学専用科目の設置
- ・ 健康づくりプロジェクトチームオリジナルグッズ進呈

6. お願い、ご留意いただきたい事項

- ・ 皆さんとの連絡は原則、E メールで実施します。下記メールアドレスからお送りしますので、迷惑メール設定等をされている方は、下記アドレスが受診できるよう設定の変更をお願いします。

Eメールアドレス : kenkofukushi@city.kashiwara.lg.jp

- ・理由の如何を問わず、受講料500円の返金は出来ませんのでご留意ください。また、選択科目によっては別途参加費が必要な場合があります。
- ・閉校式を来年3月に予定しています。日時につきましては、改めてご案内します。
- ・次年度以降の受講につきましては、定員を超える場合、新たな受講者を優先します。
- ・かしわら健康大学に関するお問い合わせは下記にお願いします。

柏原市 健康部 健康づくり課

(市役所本館2階 21番窓口)

TEL : 072-920-7381