

今から始める ～健康づくり～



受講者募集

期 間 平成 25 年 **6 月 29 日 (土)** ～ **7 月 27 日 (土)**

会 場 柳井市文化福祉会館 (〒742-0021 柳井市柳井 3718 番地)

日 時	テーマおよび講座内容	講 師
〈第 1 回〉 6 月 29 日 (土) 10:00 ～ 11:30	全身を動かし、生き生きした身体を取り戻しましょう 全身の筋肉を無理なく動かし、筋肉を刺激して活性化するとともに、簡単な肩こり、腰痛体操やロコモティブシンドローム(運動器の障害)予防の運動を一緒に楽しく行いましょう。	附属図書館長 教 授 青木 邦男
〈第 2 回〉 7 月 6 日 (土) 10:00 ～ 11:30	おいしく食べて健康寿命をアップしよう いくつになっても、「自分のことが自分でできる体と心を作る」には、日常の食生活が重要な役割を担っています。健康寿命(自立期間)を延ばすために、日常の食生活を考えてみませんか。	看護栄養学部 准教授 弘津 公子
〈第 3 回〉 7 月 20 日 (土) 10:00 ～ 11:30	今日からできる簡単エクササイズ ～運動は「量より質」体も心もマイペース～ 運動の効果は加齢と共に現れにくいものですが、いくつになっても効果はあります。大事なことは楽しみながら継続すること。その一歩となる簡単エクササイズをしましょう。	別科助産専攻 講 師 三谷 明美
〈第 4 回〉 7 月 27 日 (土) 10:00 ～ 11:30	老いを豊かに迎えるために～地域の支えあいとは～ 人は誰でも年をとるものです。高齢や病気で体が不自由になっても、自分らしく充実した生活を送るためには何が必要でしょうか。地域で互いに支え合うことの重要性について考えます。	看護栄養学部 講 師 後藤みゆき

- 定 員 40 人 (定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。)
- 受 講 料 1,500 円 (全 4 回分。部分受講の場合も同額です。初回受講時にお支払いください。)
- 受講方法 原則全講座受講としますが、部分受講も可能です。全講座を受講された方には修了証を授与します。
- 申込方法 はがき、電話または FAX で、住所・氏名・電話番号を下記の宛先までお知らせください。
〒742-8714 柳井市南町 1 丁目 10 番 2 号 柳井市教育委員会生涯学習・スポーツ推進課
TEL: 0820-22-2111(内線331) FAX: 0820-23-7371
- 申込締切 平成 25 年 6 月 19 日 (水)
- 受講通知 講座開始の約 1 週間前までに、各自へ「はがき」でお知らせします。
- そ の 他 第 1 回・第 3 回についてはタオルと水分補給をご用意の上、軽い運動が出来る服装でご参加ください。