

あなたの健康を介護福祉学のエキスパートがサポートします！

“健康で長生き”のための生活術

日本は世界一の長寿国となりました。長生きすることは喜ばしいことです。しかし一方で、長患いをする人や介護を必要とする人が増えているのも現状です。せっかくなら健康で長生きしたいものですね。人間が人間らしく誇りをもって生きること、それが本当の意味での長寿です。今回の公開講座は、自立して健康に暮らせる期間をどう伸ばすか、その秘訣とコツを学びます。



参加
無料

後援：浜松市

日時・テーマ	内容	講師
第1回 2013年11月11日(月) 18:00～19:30 高齢期のセルフケアを楽しもう	こころとからだのメカニズムを知って、日々の生活の中で手軽に楽しくできるセルフケアを紹介します。	聖隷クリストファー大学 社会福祉学部 介護福祉学科 講師 杉山 せつ子
第2回 2013年11月18日(月) 18:00～19:30 自力で歩き続けましょう	無意識に行っている歩行のメカニズムを理解し、それぞれの身体能力に応じた「転ばない歩き方」について考えます。当日は動きやすい服装でご参加ください。	聖隷クリストファー大学 社会福祉学部 介護福祉学科 准教授 野田 由佳里
第3回 2013年11月25日(月) 18:00～19:30 認知症、寝たきりにならないための生活習慣	小さな生活習慣の変化で健康寿命を延ばすことができます。脳活・ストレッチ・正しい呼吸法を身につける方法を学びます。	聖隷クリストファー大学 社会福祉学部 介護福祉学科 教授 中村 京子

会場：聖隷クリストファー大学（浜松市北区三方原町3453）

お申し込み・問い合わせ先

聖隷クリストファー大学 保健福祉実践開発研究センター

TEL:053-439-1400 FAX:053-439-1406

〒433-8558 静岡県浜松市北区三方原町3453 <http://www.seirei.ac.jp/>

【申込方法】インターネットまたはFAXでお申し込みください。

○[大学ホームページトップ]⇒[保健福祉実践開発研究センター]⇒[公開講座]

○FAXでお申し込みの場合は、裏面をご利用ください。

【定員】

各回先着50名

※いずれかの回のみのご参加でも結構です。

【申込期間】

10/10～10/25