

# 2017 公開講座

## からだもこころも生き生き健康生活

看護大学応援キャラクター

会場：宮崎県立看護大学



転ばない身体づくり、生活の中に運動を

第3回 7月27日（木） 13:30～16:00

①身体チェックから運動実践へ

（宮崎県立看護大学 教授 串間敦郎）

第4回 8月10日（木） 14:00～16:00

②加齢変化を知って、老いも若きものばそう健康寿命！

（宮崎県立看護大学 教授 重久加代子 ・ 助手 原村幸代）

骨密度などの健康チェック後に講義・演習を実施しました。受講された方から、「楽しい講座でうれしい」、「自分の姿勢の悪さがよくわかりました。」などのお声をいただきました。また、「大人数の人が参加できるようにお願いします」とのご意見もいただくほど好評で、スタッフに対する応援までいただき励みになりました。



第5回 9月4日（月） 13:30～15:00

「いつまでも若々しく脳生活！」

（宮崎県立看護大学講師 甲斐鈴恵）

「遊び」をテーマにした脳活性の講義後、新聞紙や木工家作品を活用した体験を行いました。受講者からは「初めての作業が多く役に立った」「物の見方が変わった」などのお声をいただきました。



お暑い中にもかかわらず、多くの方にご参加いただきありがとうございました。「生き生き」、そして、「健康的に生活」できるように、今後も少しでもお力添えができればと考えております。