



↑【第1回】

転ばない身体づくり、生活の中に運動を

(講師:宮崎県立看護大学 教授 串間敦郎)

骨密度、体組成、握力などの健康、体力チェックを行った後、生活の中に運動を取り入れるためにはどうしたらいいかについて講演と演習が行われ、受講者の皆さまは、積極的に参加されていました。

【受講者の感想】

「自分の身体の現状を知ることができた」
「継続して実行していきたい」



【第2回】⇒

加齢変化を知って老いも若きものばそう健康寿命！

(講師:宮崎県立看護大学 教授 重久加代子・助手 原村幸代)

加齢によるからだの変化とその変化に応じた生活の工夫(介護・高齢者支援・セルフケアの講演後、高齢者体験や健幸体操の演習が行われました。受講者の皆さまは、熱心に耳を傾けられていました。

【受講者の感想】

「これからの生活に役に立つと思います」
「こんな機会がないと自分ではできない」



平成30年度 宮崎県立看護大学 公開講座

からだもこころも生き生き健康生活
多数のご参加ありがとうございました。



↑【第4回】

心という宝

(講師:宮崎県立看護大学
名誉教授 伊藤一彦)

自分自身の心のあり方を見つめ、短歌集に表現された高齢者の方々の心に触れ、人生の味わいを深めました。

【受講者の感想】

「物事の味方、考え方が参考になった」
「感動しました」

←【第3回】

いつまでも若々しく脳活性！

(講師:宮崎県立看護大学 講師 甲斐鈴恵)

身近なもので脳活性グッズを作り、木工に触れ、童心にかえるひとときを過ごしていただきました。

【受講者の感想】

「昔の遊びを思い出しました」
「童心にかえり笑いました」

