

2020 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



健康維持や健康増進に向けて、文化にふれたり、からだをみつめなおしたりしてみませんか？

	日時	講座名	講師名	講座概要	
第1回	9月3日(木) 13:30-16:00 定員25名	転ばない体づくり、 生活の中に運動を	身体チェックから 運動実践へ	串間敦郎 教授	骨密度・体組成・握力などの健康 身体チェックを行い、その結果を もとに健康講座を行います。
第2回	9月4日(金) 14:00-16:00 定員25名				楽しく実践「いきい き健幸体操」
第3回	9月11日(金) 13:30-15:30 定員20名	“おいしく”食べて健康に		菅野幸子 教授	栄養・食について、いっしょに学 びませんか？子育て中の方にも おすすめです。「野菜ブーケ」も 作ります。

* 第1回と第2回は、セットでお申し込み下さい。

* 動きやすい服装・くつでご参加いただき飲物、タオルをご持参ください

* 基礎疾患のある方は、かかりつけ医とご相談の上お申し込みください

* 第3回は、エプロン、三角巾をご持参ください

* 各講座ともマスクの着用をお願いいたします。

* 以下の場合は参加をご遠慮していただくことがあります。

- ① 発熱のある方、風邪症状、呼吸器症状のある方
- ② 2週間以内に感染拡大注意都道府県に往来された方
- ③ 2週間以内に感染拡大注意都道府県に往来された方と接触された方

対 象 : 第1回、第2回宮崎県にお住いの65歳以上の方
第3回 宮崎県にお住まいの方

申し込み : 必ず事前にメールまたは電話で申し込み下さい。

締め切りは、各講座の2週間前 17:00まで

氏名、年齢、連絡先をお知らせ下さい。

定員になり次第、締め切らせていただきます。

会 場 : 宮崎県立看護大学

お問い合わせ / 申込み方法 : 電話 0985(59)7833 メール:center@mpu.ac.jp

〒880-0929 宮崎市まなび野3丁目5番1 TEL0985-59-7833

「宮崎県立看護大学 看護研究・研修センター」

新型コロナウイルス感染拡大状況
によっては延期または中止となる
場合があります。