

2021 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7日(火) 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8日(水) 14:00-16:00 定員25名		楽しく実践「いきい き健幸体操」		原村幸代 助手
第3回	9月15日(水) 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、学びましょう。 子育て中の方にもおすすめです。 「野菜ブーケ」も作ります。	

- *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
- ②2週間以内に感染拡大注意都道府県に往来された方
- ③2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

会 場 : 宮崎県立看護大学

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

新型コロナウイルス感染拡大状況に
よっては中止となる場合があります。