

からだもこころも生き生き健康生活



①と②はセットでお申し込みください。

①健康寿命延伸の
ために

- ◆ 日時:9月4日(水)
13:30-16:00
- ◆ 定員:26名
- ◆ 講師:串間敦郎教授



- ◆ 内容: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。

②体験！
いきいき健幸体操

- ◆ 日時:9月5日(木)
14:00-16:00
- ◆ 定員:26名
- ◆ 講師:原村幸代助教



- ◆ 内容:心身ともに健やかに過ごせる体づくりを目指した健幸体操を行います。

③よい睡眠を！
認知症予防のために

- ◆ 日時:9月18日(水)
13:30-15:00
- ◆ 定員:30名
- ◆ 講師:田中美智子教授



- ◆ 内容:生活習慣改善として、睡眠に焦点をあてて、認知症予防のために取り組めることを紹介します。

* 以下の場合には参加をご遠慮ください。

- ・発熱のある方、咳嗽や咽頭痛、鼻汁等の症状がある方
- ・公開講座開催日が新型コロナウイルス感染症罹患後5日以内または新型コロナウイルス感染症の症状消失後24時間経過していない方

【持参物品】

- * ①②は、動きやすい服装、飲物、タオルをご持参ください。
- * ③は服装は自由です。筆記用具をご持参ください。

対 象 : 宮崎県にお住まいの65歳以上の方

申し込み : 必ず事前にメールまたはお電話でお申し込みください。

締め切りは、各講座の2週間前 17:00まで

氏名(ふりがな)、年齢、生年月日、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 ①②家庭看護・人間関係実習室 臨床看護実習室3 ③多目的ホール

お問い合わせ先 : 宮崎県立看護大学 看護研究・研修センター

電話 0985 (59) 7833 メール : center@mpu.ac.jp