



常葉大学 × 静岡市駿河生涯学習センター 共催事業

健康寿命を延ばそう!

健康寿命について、身体機能・生理学・心の面から解説します。健康寿命を延ばすための方法や知識を学びながら、生活の質について考えます。

第1回 2月3日(土)
10:00-11:30

高齢者の
身体的特性と転倒予防

健康科学部 講師 中村浩一

第2回 2月10日(土)
10:00-11:30

体の非常識に学ぶ
あなたの健康常識

健康科学部 非常勤講師 寺川 進

第3回 2月17日(土)
10:00-11:30

心の面から
健康寿命を考える

健康科学部 教授 石村佳代子
准教授 長澤久美子

会場

静岡市駿河生涯学習センター(静岡市健康文化交流館 来・て・こ)
3階ホール / 302 活動室

受講料 無料

申込方法 静岡市駿河生涯学習センターへ電話でお申し込みください。

054-202-4300

平成30年1月13日(土)
午前10時より受付開始。

定員 高校生以上 40名

(申込順での受付になりますので、定員に達した時点で募集を締め切らせて頂きます)



健康寿命を延ばそう！ 〈全3回〉

〈第1回〉高齢者の身体的特性と転倒予防

2月3日(土)
10:00 ~ 11:30

健康寿命を考えた場合、自分自身での健康管理が求められています。1年間を通して高齢者の5人に1人は転倒をしている報告があり、転倒・骨折は寝たきり原因にもなります。そこで今回は、高齢者の身体的特性を学び、さらに転倒予防については実技を交えながら実施致します。そのため、当日は動ける服装でのご参加をお願い致します。

健康科学部
講師 **中村 浩一**

〈第2回〉体の非常識に学ぶあなたの健康常識

2月10日(土)
10:00 ~ 11:30

免疫は健康にとっても重要。明るく笑って音楽を聞いて脳を活性化。眼では視細胞を食べる細胞が大事。耳からは音が出てくる？ コレストロールは本当に敵？ 健康食品って？ 健康常識を覆す解剖学や生理学を、やさしくお話しします。

健康科学部
非常勤講師 **寺川 進**

〈第3回〉心の面から健康寿命を考える

2月17日(土)
10:00 ~ 11:30

人は、いくつになっても体はもちろんのこと、心も健康でありたいものです。ところが健康であれば、毎日の生活にも張りが出てくるのではないのでしょうか。そこで今回は、心の健康を保つための一つの方法として、「笑い」の効用を中心に、心理面の健康について考えてみたいと思います。

健康科学部
教授 **石村佳代子**
准教授 **長澤久美子**

申込方法 ※静岡市駿河生涯学習センターへ電話でお申し込みください。

電話申込

054-202-4300 (静岡市駿河生涯学習センター)

平成30年1月13日(土)
午前10時より受付開始。

申込順での受付になりますので、定員に達した時点で募集を締め切らせて頂きます。

会場案内図

静岡市駿河生涯学習センター(来・て・こ)

(指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体)

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿二丁目 25 番 45 号

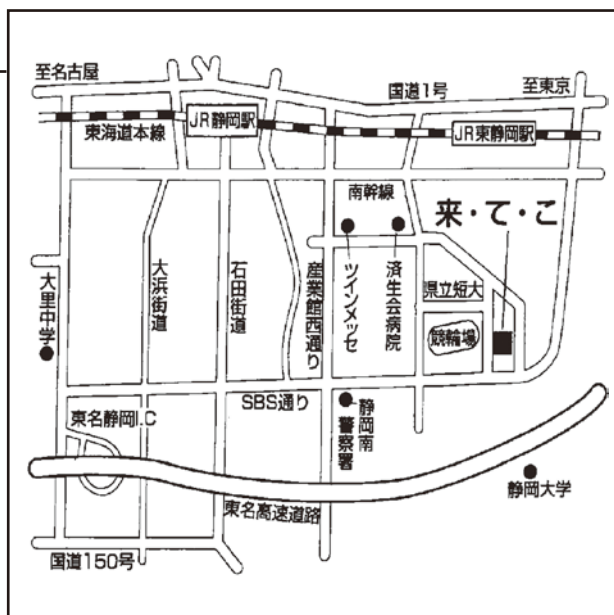
TEL. **054-202-4300**

E-mail info_kiteko@sgc.shizuoka-city.or.jp

URL <http://sgc.shizuokacity.jp/>

バス JR静岡駅北口より 8B番のりば 美和大谷線「競輪場入口」下車
JR静岡駅南口より 21番のりば みなみ線「小鹿営業所」下車

車 駐車場に限りがありますので、ご来館の際は公共の交通機関をご利用ください。



つながる、ひろがる、つくりだす。