

令和8年度

有度生涯学習交流館 × 常葉大学 共催公開講座



女性のための健康講座

全3回

女性の心身変化に対する運動や
メンタルヘルスについて学びましょう。

2・3回目講義の持ち物

●運動靴(室内用) ●汗拭き用タオル ●飲み物

※講座では、簡単な運動を行いますので、動きやすい服装でお越しください。

※転倒を防ぐために、スリッパではなく室内用の運動靴をお持ちください。

第1回

9月2日(水)

18:30～20:00

女性のための
メンタルヘルス

健康科学部 看護学科
講師 毛利 智果

第2回

9月16日(水)

18:30～20:00

女性のからだを整える
姿勢と運動①

健康科学部 静岡理学療法学科
講師 中野 聡子

第3回

9月30日(水)

18:30～20:00

女性のからだを整える
姿勢と運動②

健康科学部 静岡理学療法学科
講師 中野 聡子

会場

有度生涯学習交流館

〒424-0884 静岡市清水区草薙一里山3-1

受講料

無料

定員

成人女性
30名

申込方法

申込受付開始 6月26日(金) 申込締切 8月12日(水)

多数抽選

清水区生涯学習交流館運営協議会 HP



URL

<https://www.sgtk-shimizuku-shizuoka.jp>

電話申込 又は 直接来館申込

有度生涯学習交流館

054-345-4886

[有度生涯学習交流館の
窓口でも申込を承ります。]

※原則として、ご提供いただいた個人情報は、本事業の目的以外には使用しません。

※抽選結果は当選者のみ、申込締切後1週間以内にご連絡いたします。落選の場合はご連絡いたしませんのでご了承ください。

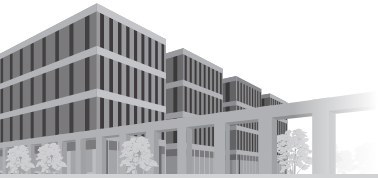
※本講座では簡単な運動を行います。医師等の指示により運動制限がある方や体調等に不安がある場合は無理をしないようにしてください。

お問い合わせ先

有度生涯学習交流館

〒424-0884 静岡市清水区草薙一里山3-1 TEL: 054-345-4886

指定管理者 清水区生涯学習交流館運営協議会



女性のための健康講座

全3回



女性のためのメンタルヘルス

第
1
回

9月2日(水)
18:30~20:00

女性のこころの状態や変化、代表的な精神疾患とうつにくいところを維持するための方法をお伝えします。

健康科学部
看護学科

モウリ チカ
講師 毛利智果

女性のからだを整える姿勢と運動①

第
2
回

9月16日(水)
18:30~20:00

ライフステージごとの姿勢変化と運動のポイントを学び、実技を通して健康維持のヒントを紹介します。

健康科学部
静岡理学療法学科

ナカノ サトコ
講師 中野聡子

女性のからだを整える姿勢と運動②

第
3
回

9月30日(水)
18:30~20:00

女性にみられる運動機能の特徴と、身近なのに他人に相談しにくい尿もれについて、症状や対策をお話します。

健康科学部
静岡理学療法学科

ナカノ サトコ
講師 中野聡子

申込方法は、チラシ表面をご確認ください。

会場案内

有度生涯学習交流館 (指定管理者 清水区生涯学習交流館運営協議会)

〒424-0884 静岡市清水区草薙一里山3-1
TEL : 054-345-4886
URL : <https://www.sgk-shimizuku-shizuoka.jp>

バス

【JR草薙駅南口】
三保草薙線「一里山」下車 (徒歩約4分)

徒歩

静岡鉄道 御門台駅より約2分

