

健康と身体機能を高めるために ～手軽にできる健康づくり～

2013年、常葉大学に水落校舎が誕生しました。健康科学部では、看護学科・静岡理学療法学科の学生が、日々、健康や病気について学んでいます。

今回の公開講座では、「健康と身体機能を高めるために」をテーマに、看護師・理学療法士を講師に、皆さんの健康や身体能力について考えていきたいと思います。

講話のほか、身体測定や簡単な運動の実技なども交えて、健やかな毎日が送れるよう、わかりやすくアドバイスさせていただきます。

お気軽にご参加ください。



日 程 ①9月16日（火）、②9月30日（火）、③10月14日（火）

14:00～16:00（全3回） ※日程の詳細は、裏面をご覧ください。

会 場 常葉大学 静岡キャンパス 鷹匠校舎（静岡市葵区鷹匠3-7-23）※第1・2回

同 水落校舎（静岡市葵区水落町1-30）※第3回

※会場案内図は、裏面をご覧ください。

対象・定員 高校生以上・30名 ※各回ともに先着順に受け付けます。

受 講 料 無 料

ご注意

- 先着順に受け付け、申込期間内であっても、定員に達し次第、締め切らせていただきます。
- 会場には駐車場がありませんので、公共交通機関等でご来場ください。

※「はがき」またはファックス、電子メールの「本文」に、住所、氏名、電話番号、受講希望日（複数選択可）を明記し、下記までお申し込みください。（電話での受付はいたしません。ご了承ください）

➢〈はがき〉 〒420-0911 静岡市葵区瀬名1-22-1 常葉大学公開講座（健康）係

➢〈ファックス〉 054-263-2750（宛先：常葉大学公開講座（健康）係）

➢〈電子メール〉 gakuse@sz.tokoha-u.ac.jp（件名は「公開講座（健康）」としてください）

※受講申込期間は、**8月25日（月）～9月12日（金）**です。

※定員を超過した場合のみ、電話・電子メールにてご連絡いたします。連絡がない場合は、受講可能ですので、当日会場にお越しください。

つながる、ひろがる、つくりだす。

 常葉大学 静岡キャンパス

大学院 国際言語文化研究科

教職大学院 初等教育高度実践研究科

教育学部 初等教育課程／生涯学習学科／心理教育学科

外国語学部 英米語学科／グローバルコミュニケーション学科

造形学部 造形学科

法学院 法律学科

健康科学部 看護学科／静岡理学療法学科

〒420-0911 静岡市葵区瀬名1丁目22-1 TEL 054-263-1125(代) URL <http://www.tokoha-u.ac.jp>

健康と身体機能を高めるために ～手軽にできる健康づくり～

① 9月16日(火) 14:00～16:00 スピードアップで長寿を目指せ！

日本には古くから「老化は足から」という諺があります。老化による足の筋肉の衰えは、歩くバランスを悪くして、その結果、歩くスピードを低下させます。最近の研究では、歩くスピードが遅いほど余命が短いことが分かってきました。本講座では、歩くスピードを維持することの重要性と、歩くスピードに影響する身体機能について解説します。また、歩くスピードを落とさないようにするための運動についても実技を交えて紹介します。 【会場：鷹匠校舎】



加藤 倫卓
健康科学部 講師
(理学療法士)

② 9月30日(火) 14:00～16:00 身体能力を高めよう！

本講座では、身体能力の中からバランス機能、筋機能、敏捷性機能の3つを取り上げます。「腰や膝の痛みを和らげたい、痛みを予防したい！」を達成するためには何をすればいいのかと一緒に考え、自宅で出来る運動をご提案します。

【会場：鷹匠校舎】



内田 全城
健康科学部 講師
(理学療法士)

③ 10月14日(火) 14:00～16:00 自分でできる健康管理

日頃からいろいろと気をつけているのに体重コントロールできない。健康診断では血圧が高いと指摘され、血圧を毎朝測るよういわれたけど面倒で。運動はしたほうがいいのだけれど…わかっているけどなかなかできないものです。でも少しでも自分の健康管理をしたほうがよいと思うなら…カレンダー式健康チェック表を使って日々の自分の健康状態を記録していくのもひとつです。このような簡単に取り組む自分の健康管理についてお話しします。

【会場：水落校舎】



渡部 洋子
健康科学部 教授
(看護師)

【受講される方へのお願い】 各回ともに、動きやすい服装と靴でお越しください。
日にちによって、会場が異なりますのでご注意ください。

【会場案内図】



つながる、ひろがる、つくりだす。



常葉大学
TOKOHA UNIV.

