

平成30年度 滋賀県立大学 社会人専門講座

健康寿命を延ばすコツ

— 身体も心も朗らかに —

滋賀県立大学の教員による全3回の連続講座です。

少人数のクラスで学び、議論し、健康への理解を深めてみませんか。

第1回講座

11月21日(水)

13:10～14:40

「加齢による変化を知って、健康寿命を延ばそう！」

講師:人間看護学部 人間看護学科 平田 弘美 教授

第2回講座

11月21日(水)

14:50～16:20

「温浴で心も身体もリラックス～健康寿命を延ばそう！」

講師:人間看護学部 人間看護学科 米田 照美 准教授

第3回講座

11月28日(水)

13:10～14:40

「笑って延ばそう心の健康寿命」

講師:人間看護学部 人間看護学科 甘佐 京子 教授

会 場:滋賀県立大学交流センター 1階研修室

定 員:20名(全3回に出席可能な方、申込先着順)

受 講 料:3,000円(初回講座で納入頂きます)

申込締切:11月8日(木)必着

要事前申込
11/8 締切

— 申込方法等 —

裏面の申込書をご利用いただき、下記までお申し込みください。E-Mail、FAX、郵送、ハガキで受け付けます。申込後、事務局より受付完了の旨連絡します。

〒522-8533 滋賀県彦根市八坂町 2500 滋賀県立大学 地域連携・研究支援課
(E-Mail) chiiki_grp@office.usp.ac.jp (TEL)0749-28-8210 (FAX)0749-28-8473

FAX:0749-28-8473

社会人専門講座申し込み

氏名 ※必須	ふりがな
年齢・性別 ※必須	年齢() ・ 性別()
住所 ※必須	(〒)
電話番号・FAX ※必須	(自宅) (携帯) (FAX)
E-Mail	

【事務局・問い合わせ先】

公立大学法人滋賀県立大学 地域連携・研究支援課 社会人専門講座担当

〒522-8533 滋賀県彦根市八坂町2500

TEL:0749-28-8210 FAX:0749-28-8473

※申込後、事務局より受付完了の旨連絡します。申込の際にお伺いした個人情報については、当グループの事業案内以外の目的で使用することはありません。

講義概要

11月21日(水) 13:10～14:40

「加齢による変化を知って、健康寿命を延ばそう！」

講師:人間看護学部 人間看護学科 平田弘美 教授

厚生労働省が、日本人の健康寿命は女性74.79歳、男性72.14歳(2016年)と発表しています。平均寿命との差は10歳ほどあります。加齢によって身体にどのような変化が起きてくるのかを学び、健康寿命を延ばす方法を一緒に考えていきましょう！

11月21日(水) 14:50～16:20

「温浴で心も身体もリラックス～健康寿命を延ばそう！」

講師:人間看護学部 人間看護学科 米田照美 准教授

高齢化社会において、ひとりひとりの生活の質を高めるためには、健康寿命を延ばすことが重要となります。日々、何気なく行っている入浴もちょっとした気遣いで、より安全・安楽で健康的なものへと変わります。この機会にあなたの入浴行動を見直してみませんか？

11月28日(水) 13:10～14:40

「笑って延ばそう心の健康寿命」

講師:人間看護学部 人間看護学科 甘佐京子 教授

「笑う」ことは人間にしかできない高等な感情表現です。日常の中の出来事を面白い、楽しいと感じることは、「心(気持ち)」だけでなく、「身体」も元気にしてくれます。講義では、皆様に笑って生きるコツを伝授します！