

公開講座

健康な生活への第一歩

日時 3/23 土 10:00～15:00

場所 八戸ポータルミュージアム
はっち2階（シアター2）

先着20名様 はちがくタオル 進呈

10:10-11:00

楽しくやろう！-運動がもたらす様々な効果-

運動を楽しみながら継続して行うことは健康への第一歩です。脳トレーニング/有酸素運動/筋力トレーニング/ストレッチなどを楽しく体験しながら、どのような運動が自分に合っていて、それをどれくらい行えばいいのかを学んでいただけます。当日は運動ができる服装でお越しください。

人間健康学科 工藤祐太郎（専門領域：体育科学）

13:00-13:50

自身の健康を考えよう

-口腔ケアから始めるフレイル予防-

加齢によって心身の働きが弱くなった状態がフレイルであり、フレイルが進行すると食事摂取や更衣などの日常生活の遂行も困難になります。そこで、この講座では元気で自立した生活を送るために、フレイルと関連する歯・口腔の健康について学んでいきます。

看護学科 古館美喜子（専門領域：公衆衛生看護学）

11:10-12:00

女性のための健康-更年期症状と対策について-

20代や30代前半から早くもプレ更年期の症状に悩まされる方、現在すでに更年期を迎えている方、更年期の対策を知り乗り切りましょう。

看護学科 坂本保子（専門領域：母性看護学）

14:00-14:50

フレイル予防で元気に長生き

-体を動かす・地域とつながる-

近年、フレイル状態にある方が増加しています。フレイルを予防することは健康長寿に繋がります。本講座では、体を動かし、地域と繋がり、元気で充実した生活を楽しむためにはどのようなことが必要か、そのコツを学んでいきましょう。

人間健康学科 米田政葉（専門領域：社会福祉学）

入退室自由です。興味ある講座の開始時間に合わせてお越しください

お問い合わせ

予約不要
当日参加歓迎

八戸学院大学健康医療学部（人間健康学科/看護学科）

0178-25-2711

各時間の講座内容については
QRコードからご覧いただけます

