



—健康・生活・安心サポート—

健康生活を守るための 介護予防・介護する人の支援

兵庫医療大学・神戸女子大学・神戸女子短期大学では、それぞれの大学の特色を生かした「介護予防」「介護する人の支援」に関する講座を実施しています。今年で5年目を迎えます。皆様のご参加をお待ちしております。

第24回 「エイジングセルフケア

～健康的に歳を重ねるためにできること～

参加無料

日時：2014年 10月 4日（土） 14：00～16：00

場所：兵庫医療大学 M112講義室

講師：関西国際大学 保健医療学部

准教授 青木 菜穂子 氏

司会：兵庫医療大学看護学部 准教授 堀口 和子



厚生労働省は、今年の7月末、昨年のが我が国の平均寿命は、男性が80.21歳、女性は86.61歳と発表しました。日本は長寿国として、ますます平均寿命が上がると予測されます。どんなに寿命が延びたとしても、誰もが健康でありたいと願うものです。

今回の講演では、「エイジングセルフケア」をテーマに、ご自身が日常生活の中で実践できる、老化を遅らせる方法をお伝えいたします。

【お申し込み先】ポアイ健康・生活支援ステーション（兵庫医療大学内）

①氏名 ②ご住所 ③電話番号をお伝えください。

TEL 080-6204-8793

《 電話の受付時間 平日（月～金）9:30～16:00 》

FAX 078-304-2713

Mail chi-ki@ml.huhs.ac.jp

会場へのアクセス：兵庫医療大学（神戸市中央区港島1-3-6）

ポートライナー「みなとじま駅」下車 西へ徒歩約10分



車でお越しの方は、駐車場の数に制限がありますので事前にご連絡ください。

今回、FAXでお申し込みの方は、この用紙にご記入の上、下記までご送信下さい。

FAX送信先 078-304-2713



介護支援講座4回シリーズ



参加申込用紙

ご希望される講座に○をつけて下さい

	2014年10月4日（土） 14時～16時 場所：兵庫医療大学 定員なし	第24回 エイジングセルフケア
	2014年11月15日（土）14時～16時 場所：兵庫医療大学 定員30名 ※定員あり。多い時は抽選します。	第25回 予定：茶話会
	2015年2月頃（土） 時間未定 場所：神戸女子大学・短期大学 定員40名 ※定員あり。多い時は抽選します。 講師：教授 横山 正子 准教授 今本 美幸	第26回 予定：食事に関する テーマ
	2015年2月7日（土） 14時～16時 場所：兵庫医療大学 定員なし 講師：島田病院 理事長 島田 永和 氏	第27回 大往生～Part6～

第25回～27回は予定となっております。お申込みの方には開催日近くなりましたらご案内させていただきます。

代表者 お名前	
ご住所	〒
電話番号	() —
ご同伴者 お名前	

4回シリーズとなっております。是非この機会にお申込み下さい。