

ポアイ4大学による連携事業

—安全・安心・健康のための総合プログラムを軸として—



—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」「介護する人への支援」に関する講座を実施しています。皆様のご参加をお待ちしております。

第27回 「ふえるといいね、貯筋* 今からはじめる筋力（体力）づくりー」

日時：2015年7月18日（土） 14：00～16：00

場所：兵庫医療大学 M204講義室

参加無料

13：30～	受付
14：00～14：35	説明と測定
14：35～14：55	ミニ健康講座 講師：兵庫医療大学 看護学部 4年生
14：55～15：05	休憩
15：05～15：50	講演「ふえるといいね、貯筋-今からはじめる筋力（体力）づくり- 講師：兵庫医療大学 看護学部 土井有羽子 准教授

みんなで伸ばそう 健康寿命 短くはなくなる お金の貯蓄 使って貯めよう 筋肉貯蓄

測定もあります



今年度第1回は、いきいきと動くために、現在の手の握力、足指の握力を測定し、これからの筋力(体力)づくりについて、一緒に考えていきます。これからでも十分間に合います。ちょっとした運動やよい習慣をコツコツ続けることが、いつまでもテキテク歩けることにつながります。

【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 FAX 078-304-2713

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

《 電話の受付時間 平日(月～金) 9：00～17：00 》

主催：兵庫医療大学 社会学連携推進機構

*「貯筋」は福永哲夫・鹿屋体育大学学長により商標登録されております



ふえるといいね、貯筋
-今からはじめる筋力（体力）づくり-

「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」も今年8年目を迎えることになりました。認知症のこと、介護のことなど講義や茶話会などさまざまな方法で学びの場となってきたと思っております。今年度も引き続き、開催してまいりますので、ご参加ください。

今年度第1回は、いきいきと動くために、現在の手の握力、足指の握力を測定し、これからの筋力(体力)づくりについて、一緒に考えていきます。これからでも十分間に合います。ちょっとした運動やよい習慣をコツコツ続けることが、いつまでもテクテク歩けることにつながります。

ぜひ、今の筋力の状態を知り、これからの健康生活に活かしてください。

また、統合実習の一環として、看護学部4年生がミニ健康講座をさせていただきます。どのようなテーマになるかは、当日のお楽しみです。

足指の握力測定の際には素足になっていただく必要があります。測定をご希望されなくても講演やミニ健康講座にはご参加できます。



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

FAX送信先 078-304-2713

☆第27回 「ふえるといいね、貯筋」申し込み用紙

ふりがな		性別
お名前		男 ・ 女
連絡先 電話番号	()	

※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。