

シニア世代の健康づくり講座

<全5回>

健康の知識と意識を高め、お互いの健康づくりについて話してみませんか？
本講座では、講師や参加者同士の交流時間を設けています（講話＋質問・交流）。
1回でも複数回でも、ご希望する回にご参加ください。お待ちしております！

1 肺炎が気になるなら口とのどを鍛えましょう



高齢化で急増するオーラルフレイル・摂食嚥下障害の予防を、体を動かし学ぶ、みんなで実践する講座です。

開催日：6月18日（木）

講師：飯田 貴俊

歯学部 教授

会場：地域包括ケアセンター
研修室

開催時間：14:30～16:00

受講料：500円（全5回）

※初回ご参加時にお支払いください

定員：各30名

2 音楽で楽しく健康づくり



音楽で心身を楽しく動かし、ウェルビーイングを高める体験を学びます。動きやすい服装でお越しください。

開催日：7月23日（木）

講師：近藤 里美

リハビリテーション科学部 作業療法学科 教授

4 薬との上手な付き合い方を考えてみましょう



風邪やワクチンなど、感染症の薬との賢い付き合い方を考えます。お薬手帳やマイナ保険証の活用法も紹介します。

開催日：9月17日（木）

講師：岩尾 一生

薬学部 薬学科 准教授

3 マッスルヘルス(筋肉の健康)で元気に暮らす



元気な生活の鍵はマッスルヘルスです。量だけでなく質や機能も高め、全身の健康を守る体を一緒に作りましょう。

開催日：8月20日（木）

講師：只石 朋仁

リハビリテーション科学部 理学療法学科 講師

5 骨盤底筋体操、始めてみませんか



失禁対策に重要な骨盤底筋体操。自己流では難しい正しい動きを、機器を使い実践的に練習し身につけます。

開催日：10月14日（水）

講師：米川 弘樹

看護福祉学部 看護学科 助教

〈お問い合わせ〉
北海道医療大学

地域包括ケアセンター

札幌市北区あいの里2条6丁目2番1号

<https://www.hoku-iryo-u.ac.jp/carecenter/>

☎011-788-2588

受付時間：9：00～17：00

★申し込み方法

①電話、②QRコードのどちらかでお申し込みください。お申し込みの際は、氏名・連絡先・参加希望日（番号）をお知らせください。

★申し込み締め切り

各開催日の1週間前

※まとめて申し込むことも可能です
※キャンセル時はお電話してください

お申込み用QRコード

