

シニア世代の健康づくり講座

<全6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＋交流会）。
1回でも複数回でも、ご希望する回にご参加ください。

開催時間：15:00～16:30 受講料：無料 定員：各30名

1 健康寿命を延ばす秘訣



要介護状態の原因を考え、ゴムチューブを使った運動を体験し、衰えない体づくりを学びます。

開催日：6月20日（木）

講師：池森 康裕

看護福祉学部 福祉マネジメント学科 講師

4 明るい終活のすすめ



いわゆる財産処理や墓の準備ではなく、「自分の人生の締めくくりにふさわしい理想の生活」をプランします。

開催日：9月19日（木）

講師：竹生 礼子

看護福祉学部 看護学科 教授

2 日々の生活の中で「ちょこトレ」を取り入れてみませんか



運動が続けられない方や苦手な方へ。生活の合間のちょっとしたときに行える「ちょこトレ」あれこれをご紹介します。

開催日：7月18日（木）

講師：鈴木 英樹

リハビリテーション科学部 理学療法学科 教授

5 こころの健康を保つためのヒント



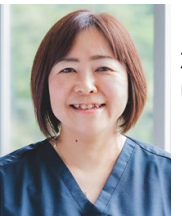
気分の落ち込みや不安からこころを守るコツ、ストレスとの上手な付き合い方、こころの健康を維持するヒントを学びます。

開催日：10月17日（木）

講師：本谷 亮

心理科学部 臨床心理学科 准教授

3 あなたの好きなことは何ですか？



日常生活の中で興味があることを確認し、「何のために」健康に気をつけているのか考えてみませんか？生活の中の楽しみに目を向けてみましょう。

開催日：8月22日（木）

講師：浅野 葉子

リハビリテーション科学部 作業療法学科 講師

6 元気に役立つ道具箱を作りましょう



元気回復行動プラン（WRAP）をヒントに自分の良いところをみつめ、それを活かす生活について一緒に考えます。

開催日：11月21日（木）

講師：宮地 普子

看護福祉学部 看護学科 准教授

<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-iryu-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

