

9月12日

スタート

# 健幸

# 大学

**参加無料**

**場所**

ショッピングタウンエル

島根県出雲市大社町北荒木625-2

**主催**

島根県立大学看護栄養学部

健幸大学では専門家による  
講義や運動指導、  
骨・筋肉量などの  
測定会を実施します。

県立大学による健康講座でいつまでも健幸に  
皆様のご来場お待ちしております♪

お問い合わせ **TEL:0853-20-0200** (月～金 9:00～17:00)

島根県立大学出雲キャンパス 島根県出雲市西林木町151





<p><b>第1回</b> 9月12日(木)</p>	<p>13:15~16:15 (15:45受付終了)</p>	<p><b>健幸測定会</b> 骨密度・筋肉量等を測定し、 参加者様の体の状態に合った運動をお教えします</p>
<p><b>第2回</b> 9月19日(木)</p>	<p>13:15~14:00</p>	<p>講話「転ばぬ先の環境づくり～転倒予防のお話～」 (島根県立大学看護栄養学部教授:梶谷 みゆき)</p>
<p> 梶谷 みゆき</p>	<p>14:15~15:15</p>	<p>レクリエーションで楽しく健康づくりPart.1 脳トレプログラム (島根県立大学看護栄養学部助教:荒木 さおり)</p>
<p><b>第3回</b> 10月16日(水)</p>	<p>13:15~14:00</p>	<p>講話「ロコモ予防で素敵にウェルエイジング」 (島根県立大学看護栄養学部講師:林 健司)</p>
<p> 林 健司</p>	<p>14:15~15:15</p>	<p>笑って元気! 笑いヨガ体験</p>
<p><b>第4回</b> 11月13日(水)</p>	<p>13:15~14:00</p>	<p>講話「フレイル予防で健康寿命を延ばそう」 (島根県立大学看護栄養学部教授:平松 喜美子)</p>
<p> 平松 喜美子</p>	<p>14:15~15:15</p>	<p>セラバンドを使用した筋肉トレーニング</p>
<p><b>第5回</b> 11月20日(水)</p>	<p>13:15~14:00</p>	<p>講話「コツコツはじめる骨粗しょう予防」 (島根県立大学看護栄養学部教授:名和田 清子)</p>
<p> 名和田 清子</p>	<p>14:15~16:15 (15:45受付終了)</p>	<p>ミニ測定会 (骨密度測定&amp;体組成測定)</p>
<p><b>第6回</b> 12月18日(水)</p>	<p>13:15~14:00</p>	<p>講話「膝に優しい暮らし～膝痛予防～」 (鳥取大学医学部保健学科准教授:谷村 千華)</p>
<p> 谷村 千華</p>	<p>14:15~15:15</p>	<p>レクリエーションで楽しく健康づくりPart.2 体操プログラム (島根県立大学看護栄養学部助教:松本 祐香)</p>
<p><b>第7回</b> 1月15日(水)</p>	<p>13:15~14:00</p>	<p>講話「喉とお口の健康(健口)でいきいき生活」 (鳥取市医療看護専門学校言語聴覚士学科学科長:平松 哲哉)</p>
<p> 平松 哲哉</p>	<p>14:15~15:15</p>	<p>特別企画 「知って得する! 介護食・栄養補助食品～試食会～」</p>
<p><b>第8回</b> 1月29日(水)</p>	<p>13:15~16:15 (15:45受付終了)</p>	<p><b>健幸測定会</b> 骨密度・筋肉量等を測定し、 参加者様の体の状態に合った運動をお教えします</p>

お問い合わせ

TEL:0853-20-0200 (月～金 9:00～17:00)

島根県立大学出雲キャンパス 島根県出雲市西林木町151

