



平成28年度有料公開講座 健康寿命を延ばそう

第1回

～導入編～

口コモってなに？ ー自分の身体をチェックしようー

日時：10月12日（水） 10:00～11:30 講師：金城大学 医療健康学部 教授 木林勉先生

第2回

～改善編～

「腰痛」「膝の痛み」改善！ ー自分でできる簡単ストレッチー

日時：10月19日（水） 10:00～11:30 講師：金城大学 医療健康学部 講師 山本拓哉先生

第3回

～予防編～

健康寿命を延ばすためには ー日常生活で気をつけることー

日時：10月26日（水） 10:00～11:30 講師：金城大学 看護学部 講師 久米真代先生・下田裕子先生

募集定員 30名

参加費 3,000円（全3回）

会場 しいのき迎賓館 セミナールームB

募集締切 9月30日（金）

お申込み お電話またはメールにてお申込みください。メールには本文に「お名前」「住所」「電話番号」を記入してください。

 公益社団法人
大学コンソーシアム石川

〒920-0962 石川県金沢市広坂2丁目1番1号
TEL 076-223-1633 E-mail : info@ucon-i.jp

詳しい講座内容は裏面をご覧ください

平成28年度有料公開講座

健康寿命を延ばそう

第1回【導入編】ロコモってなに？－自分の身体をチェックしよう－

日時：10月12日（水） 10:00～11:30

講師：金城大学 医療健康学部 教授 木林勉先生

内容：ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは骨、関節、筋肉などの“運動器”に不都合が起き、歩く力が低下することをいいます。

これは歳のせいではなく、日頃から適度な運動で骨や筋肉に刺激を与えることで予防できます。みなさん一緒に歩く力のチェックと、ロコモ予防のための運動を体験しませんか？

第2回【改善編】「腰痛」「膝の痛み」改善！－自分でできる簡単ストレッチ－

日時：10月19日（水） 10:00～11:30

講師：金城大学 医療健康学部 講師 山本拓哉先生

内容：腰や膝の痛みによって、物を持ち上げる、歩くなど生活の中で困っている人がたくさんおられます。

健康で長生きするには、姿勢や生活を見つめ直し、運動をして、痛みを改善することが重要です。

今回は腰や膝の痛みを改善するための簡単に自宅でできるストレッチを紹介したいと思います。

第3回【予防編】健康寿命を延ばすためには－日常生活で気をつけること－

日時：10月26日（水） 10:00～11:30

講師：金城大学 看護学部 講師 久米真代先生・下田裕子先生

内容：筋力や心身の活力が低下した状態＝フレイルは要介護状態になる前段階です。

“ならないように”あるいは“なっても早期発見し対処する”ことで、健康寿命の延伸が図られ、生き生きとした高齢期を送ることができます。フレイルの予防法について一緒に考えていきましょう。