



伸ばそう健康寿命

～健康を支えるリハビリテーションの知識と技術～



成人期以降には精神面、身体面でいろいろな問題が生じがちです。本講座では、健康を支えるリハビリテーションの知識と技術という立場から、対処法と予防法をお伝えし、皆様の地域での健やかな生活を応援します

開催日程・時間		学習内容	学習方法	
1 限 13：00-14：30 2 限 14：40-16：10			講義	演習
第 1 回	6 月 3 日	① 余暇活動と旅行 ～レジャーや旅行でリハビリテーション・健康づくり！～	○	
第 2 回		② セルフエクササイズで身体の不調を解消しよう！	○	○
第 3 回	6 月 10 日	① 健康長寿のまちづくり	○	
第 4 回		② 作業療法の観点から見た社会活動の健康パワー	○	○
第 5 回	6 月 17 日	① 認知症を学ぶ ～他人事ではなく自分に置き換えて～	○	○
第 6 回		② 中高年のための快眠術 ～快調な朝を迎えるため、生活習慣を見直してみませんか？～	○	
第 7 回	6 月 24 日	① 声を支える呼吸のおはなし ～いつまでも理想の声でいるために～	○	○
第 8 回		② きこえを支える～鍛え方、育て方～	○	
第 9 回	7 月 1 日	① 今日から備える、飲みこみの問題	○	○
第 10 回		② ここが知りたい「耳石の働きと良性発作性頭位めまい症」	○	

●会場 岩槻駅東口コミュニティセンター（東武アーバンパークライン岩槻駅より徒歩1分）

4階 多目的ルームA ※お車でお越しの方は公共駐車場をご利用ください。

●対象 市内在住又は在勤の18歳以上の方（学生は除く）で全日程出席可能な方

●定員 35名（応募者多数の場合は抽選。結果は全員にお知らせします）

●受講料 2,000円（資料代）

●申込方法 往復はがき（1人1通）の往信面に次の事項を記入し、以下まで郵送してください

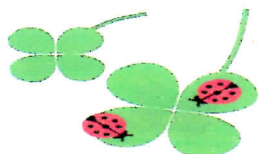
①事業名「伸ばそう健康寿命」 ②住所（在勤の方は、勤務先名と勤務先住所を併記）

③氏名（ふりがな） ④昼間連絡のつく電話番号

●申込期限 2021年5月14日（金） 必着

※新型コロナウイルス感染症等（講師の罹患等）や天災、その他の事情により日程の変更や講座を中止する場合があります

※安全で快適に公開講座をご受講いただけるよう、準備を進めて参ります。受付での検温・マスクの着用・消毒等へのご協力をお願いいたします



お申し込み・お問い合わせ先

目白大学さいたま岩槻キャンパス 修学支援部学生課

〒339-8501 さいたま市岩槻区浮谷 320

TEL: 048-797-2117