

目白大学公開講座(さいたま市委託事業)

加齢に負けない“こころ”と“からだ”づくり

～生きがいをもって、健やかに住み慣れた地域で暮らし続けるために～

回	日程	学習内容	学習方法
1	6月22日(水) 13:00~14:30	高齢者に多い病気の理解と予防① 脳卒中・肺炎など	講義
2	14:40~16:10	高齢者に多い病気と予防② 認知症・生活不活発病など	講義
3	6月29日(水) 13:00~14:30	生活不活発病予防① 口腔機能訓練・口腔マッサージなど	講義・演習
4	14:40~16:10	生活不活発病予防② バランスボールを使った運動・尿失禁予防	講義・演習
5	7月6日(水) 13:00~14:30	いつでも、どこでも、誰でもできる自律訓練法の習得	講義・演習
6	14:40~16:10	・ストレッサー(ストレスの原因)と病気のメカニズムの理解 ・呼吸法と自律訓練法の実際	講義・演習
7	7月20日(水) 13:00~14:30	①心の病気の理解 うつ病・気分障害・統合失調症など	講義・演習
8	14:40~16:10	②心の病気のセルフチェック ・ライフヒストリー(自分史)、ありたい姿や生きがいなど	講義・演習
9	7月27日(水) 13:00~14:30	①自分の暮らすまちを知る 生活情報や福祉サービスなど	講義・演習
10	14:40~16:10	②危機に備える こんなときにどうする? (急に介護が必要、もの忘れがひどい、災害の備えなど)	講義・演習

- 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+B ※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「加齢に負けない“こころ”と“からだ”づくり」 ②住所（在勤の方は、勤務先名勤務先住所を併記） ③氏名（ふりがな） ④日中連絡のつく電話番号 ⑤年齢
- 申込期限：2022年5月9日（月） 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。



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