

〈年長者研修大学校周望学舎連携講座〉

# 健康づくり講座(前期)

指 導 北九州市立大学  
地域創生学群 准教授 山本浩二  
企画・運営 北九州市立大学 地域創生学群山本ゼミ学生

コロナに  
負けない!  
体力づくり

**DVD講座:90分×5回分のDVDをご自宅に郵送します。**  
**8月4日(水)発送予定**

**受講料** ¥3,000

**受講資格**

おおむね60歳以上で、要支援・  
要介護認定を受けていない方

**募集人員** 30名

**準備するもの**

DVDが視聴できる機器



## 健康チェック



## 健康をテーマとした講義

学生目線でリサーチした旬な健康情報やためになる豆知識などをご紹介します。



## 自宅でできる脳トレ

脳を活性化させる様々な種類の脳トレを楽しみながら行います。



## 自宅でできるレクリエーション マッサージ

## 受講生へのメッセージ



加齢とともに健康でありたい。そして、生き生きと生活を続けていく上では、体を動かすことや、ちょっとしたことを考えることなどがとても大切です。

本講座は、北九州市立大学地域創生学群の学生とともに、健康に対する講義や、自宅のできる脳トレーニングやレクリエーションなどを、動画で紹介いたします。ぜひご自宅で実施してください。皆さんの健康に対する考え方が、少しでも改善されることを願っています。

### DVD受講にあたってのお知らせ

- ・申込み切後、受講案内をお送りします。
- ・受講料の支払いは振込みとし、入金確認後、DVD及び資料をご自宅へ郵送します。

### 申込方法

申込締切：6月22日（火）まで（当日消印有効）

ハガキ、FAX、メールのいずれかの方法にて、下記を記入の上申込みください。

- ①氏名（ふりがな） ②郵便番号 ③住所 ④年齢 ⑤電話番号  
⑥「健康づくり講座 受講希望」

**電話での申込はできません。** 申込み切後、受講案内を発送します。

応募多数の場合は、抽選を行い、落選の場合も通知します。

#### 申込・問合せ先

北九州市立大学 地域連携課「公開講座」担当

〒802-8577 北九州市小倉南区北方4-2-1

TEL：093-964-4194/FAX：093-964-4221

E-mail：chiiki@kitakyu-u.ac.jp

※お送りいただいた個人情報は、公開講座の運営及び本学からのご案内のためだけに使用し、これらの目的以外に利用しません。