



〈年長者研修大学校周望学舎連携講座〉

健康づくり講座(後期)

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。
12月23日(木)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：11月9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。