

すこやか元気力アップ講座の案内

西九州大学スポーツ健康福祉学科の専任教員による健康や運動、スポーツに役立つ話と学生による楽しいレクリエーションを行います。動きやすい服装で気軽に参加してみてください。参加費用は、1回500円です。

場所：西九州大学グループ健康支援センター

佐賀市水ヶ江1丁目12-10 佐賀メディカルセンター1階

回	月日	曜日	時間	講話内容
1	6月2日	土	14:00~16:00	健康ウォーキング
2	6月30日	土	14:00~16:00	日ごろの運動が健康寿命を長くする
3	7月21日	土	14:00~16:00	健康・生きがいづくり講座
4	8月11日	土	14:00~16:00	アサーション ～自己表現の仕方と心の健康との結びつき～
5	10月6日	土	14:00~16:00	認知症予防に役立つ運動 ～運動しながら脳を鍛える～
6	11月10日	土	14:00~16:00	健康とスポーツ ～どんなスポーツ（身体運動）がよいのか～
7	12月1日	土	14:00~16:00	心と体をほぐす運動
8	1月12日	土	14:00~16:00	スポーツの力 ～フレイル予防に向けた実践～

※ 1回のみ参加も可、定員30名/回

＜本講座へのお申込み・お問い合わせ＞

西九州大学グループ 健康福祉・生涯学習センター

電話：0952-32-1314

メール：kokaikoza@nisikyu-u.ac.jp

