


授業内容		日程	
1	入学式及び体力測定会	10月31日(日) ★午前	
2	ICT講座① スマートフォンを使いこなして便利な毎日を送りましょう! ※体験用の端末を用意します	11月12日(金) ★午前又は午後	
3	ICT講座② 今話題のZOOMを体験しオンラインで会話を楽しみましょう! ※体験用の端末を用意します	11月19日(金) ★午前又は午後	
4以降	1限目(午後1時30分～) 講師:名古屋大学所属(8.13以外)	2限目(午後2時30分～)	
4	シニアのための運動講座①(転倒・骨折予防) 理学療法士	セラバンド(ゴム製のトレーニング道具)を使用した筋力・体幹トレーニング 講師:健康運動指導士&理学療法士  いつでも元気で若々しくいるために運動をしていきましょう!お待ちしています!	11月24日(水)
5	シニアのための栄養講座①(食べて元気に) 管理栄養士		12月1日(水)
6	シニアのための運動講座②(腰痛とウォーキング) 理学療法士		12月8日(水)
7	シニアのための栄養講座②(栄養状態を評価) 管理栄養士		12月15日(水)
8	救命救急の基礎(心肺蘇生、応急手当など) ※講師:西春日井広域事務組合消防本部		12月22日(水)
9	フレイル・サルコペニアと健康寿命 老年内科医師		1月11日(火)
10	加齢に伴う身体の変化について 老年内科医師		1月18日(火)
11	認知機能低下予防講座 老年内科医師		1月25日(火)
12	食べられる幸せをいつまでも(オーラルフレイルについて) 言語聴覚士		2月2日(水)
13	認知症サポーター養成講座・町の介護予防事業のご紹介 ※講師:地域包括支援センター保健師		2月9日(水)
14	卒業式及び体力測定会		2月16日(水)
・事業内容、日程等は都合により変更する場合があります。 ・新型コロナウイルス感染症対策を講じ実施します。感染状況により休講やオンライン授業を実施する可能性があります。			

健康長寿大学申込方法

- 期 間 10月1日(金) 午前9時～ ※先着順受付
- 方 法 地域包括支援センターへ電話又は来所
- 注 意 10回以上参加できる方を優先します

誰でも参加できます!!

フレイル測定会を実施します

フレイルとは加齢とともに運動や認知等の機能が低下した要介護状態の一步手前の状態のことです。ご自身の体力やフレイル危険度等の状態を確認しませんか。健康長寿大学申込者以外の方もご参加いただけます。

- | 日 時 | 10月31日(日) 午前 (受付時間は個別にご案内します)
- | 場 所 | 社会教育センター | 対 象 | 65歳以上の町民の方 | 定 員 | 30名(先着順受付)
- | 内 容 | 握力、体組成(筋肉量など)、歩行力、バランス力などの測定
- | 申込方法 | 10月1日(金) 午前9時～ 地域包括支援センターへ電話又は来所

申込み・問合せ 地域包括支援センターあおぞら ☎ 28・0932
場所 役場庁舎東側(保健センター内)