

授業内容		日程	
1	入学式及び体力測定会	11/17 (木)	
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	11/24 (木)	
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	12/1 (木)	
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	セラバンドを使用した筋力・体幹トレーニング (講師：運動指導士) 	
	5 シニアのための栄養講座 栄養士		
	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		
	7 シニアのための栄養講座(栄養状態を評価) 栄養師		
	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		
	9 フレイル・サルコペニアと健康寿命 教授(医師)		
	10 加齢に伴う身体の変化について 老年内科医師		
	11 認知機能低下予防講座 准教授(医師)		
	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		
	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		
	14 卒業式及び体力測定会		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 事業内容、日程等は都合により変更する場合があります。</li> <li>・ 新型コロナウイルス感染症対策を講じ実施します。感染状況により休校やオンライン授業を実施する可能性があります。</li> </ul>		

### 健康長寿大学申込方法

- 期 間 9月20日(火) 午前9時～ ※先着優先
- 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

### 卒業生の声

健康長寿大学を卒業して、いろいろ学んだ知識を活かして楽しい生活を送っています。

毎回大学を心待ちにして楽しく受講と筋トレをしました。体調も軽やかになりました。

健康長寿大学を終えサロンをつくり介護予防体操を実施しています。フレイル予防も頑張っています。

一人ではしない、できないことができ、とても良いと思いました。

連絡・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)