

## 【オンライン開催】健康の保持と介護予防

現代社会において、健康寿命を延ばし健康で生き生きとした生活を過ごせるような様々な取り組みが多く行われています。今回の体験を通して、健康寿命を延ばすための知識を深め、それを継続することで健康の増進を図っていきましょう。

【受講料】 1,300円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 10:30～11:30
- Zoom ミーティングによる開催
- 定員 10名

【その他】

- 高度な知識や動きは必要ありません。老若男女問わず、気兼ねなくご参加ください。
- 体を動かす体験もありますので、動きやすい格好でご参加ください。
- 講座の録音、録画、画面キャプチャー（撮影・保存）を禁止しております。
- 通信料等は受講者負担となります。

【講師】	①②介護学科	主任	福島 岳志
	①	教員	津田 新菜
	②	教員	上條 雅己

【開講日と内容】（全2回）

- ① 11月10日（木）  
楽しく過ごすための、健康管理と健康保持！！  
～毎日の生活からスタートする健康～
- ② 11月11日（金）  
みんなでやってみよう、介護予防体操！！  
～健康寿命を延ばそう～