

※小田急線 相模大野駅より大野台経由相模原駅行バス「和泉短大前」下車 徒歩2分

※JR横浜線 淵野辺駅より青葉循環バス「和泉短大前」下車 徒歩2分

## 【対面開催】 ころとからだのしくみを知り、「生活の質」を高める

私達は、何歳ごろから老化を感じ始めるのでしょうか。個人差はありますが、人は必ず老いていきます。ころとからだのしくみを知ることによって自然な身体の動かし方や安全・安楽な動作とはどのようなものなのかを身体を動かしながら学び、体感し、意識した生活になるとよいと思います。自分の身体をいたわった暮らし方や介護、または、リハビリテーションの視点から日ごろの生活環境や動作などがどのように身体に影響を及ぼすのかを知り、対応を学ぶことで、より良く生きるヒントを一緒に探してみましよう。

【受講料】 1,300円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 13:00~14:30
- 4号館（体育館）2階A-2教室
- 定員24名

【その他】

- 車でのご来校はご遠慮ください。

【講師】 特任助教 中野 志津江

【開講日と内容】（全2回）

- ① 11月10日（金）  
日ごろの生活での安全・安楽な知識と技術
- ② 11月17日（金）  
日ごろの生活環境や動作が体に及ぼす影響と対応を学ぶ