



平成23年度兵庫県立大学特別公開講座受講案内

健康創造学

～楽しみながら生き生き生活～ 

「健康を維持していく」という考えから一歩踏み出して、積極的に「健康を創っていく」という気持ちで健康の問題に取り組んでみませんか。この講座ではそんな方向に沿った健康に関する学問的知識をご紹介します。といっても難しい話をするのではなく、実習なども交えながら、日々の生活の中で楽しみながら実践できることを提案していきます。楽しく学んで、生き生きと生活するためのヒントをつかんでください。

□期 間 平成23年10月29日、11月5日、11月12日(毎週土曜日 全3回)

□場 所 兵庫県立但馬技術大学校(豊岡市九日市上町660-5)

□受講料 4,900円

※お申込み方法は裏面をご覧ください。



10月29日(土) 13:30~15:00

「運動で認知症を予防する」

(担当: 兵庫県立大学環境人間学部 内田 勇人 教授)

認知症を防ぐには脳を「サビつかせない」ことが大事。最近、「運動」と「認知症」との関係が明らかになってきています。それ以外の認知症の原因はいったい何?

認知症を予防するための「コツ」についてお話しします。



11月5日(土) 13:30~15:00

「楽しいウォーキングで健康を手に入れよう」

(担当: 兵庫県立大学経営学部 土肥 隆 教授)

最近よく聞く「メタボ」や「病気にかかりにくい体型」についてお話しします。

皆さんの体型を数値で確認してみましょう。ウォーキングを「楽しむ」コツさえつかめばメタボとサヨナラ、健康がやってくる! 実技も交えて楽しいひとときを過ごしましょう。(動きやすい服装でご参加ください)



11月12日(土) 13:30~15:00

「園芸を利用したストレス解消法(園芸療法)」

(担当: 兵庫県立大学緑環境景観マネジメント研究科 天野玉記 講師(臨床心理士))

花やみどりは、私たちの心を和ませてくれます。種を播き、芽が土を押し上げて地上に顔を出し、やがて双葉が開くとき、誰しも命の力強さを感じるものです。そんな植物の力を使ってストレス解消! 元気ではつらつとした楽しい生活をご提案します。(実習を行いますので、エプロンをご持参ください)

□定員 30名 (先着順受付) 最少人数20名より開催
 □募集期間 平成23年9月30日(金)まで

□応募方法

受講申し込み書に必要事項ご記入の上、兵庫県立大学生涯学習交流センターまで郵送・FAX
 または下記の申請フォームよりお申し込みください。

★受講を受け付けた方には後日、事務局から受講費納入方法を郵送でお知らせいたします。

★一度納入された受講料は、受講をお取りやめになった場合でもお返しできません。

あしからずご了承ください。

本講座は、「生涯学習マスター」認定対象講座です。

生涯学習講座を3講座以上(有料の講座のみ)受講して、目指そう生涯学習マスター！！

→「生涯学習マスター」についての詳細は兵庫県立大学 生涯学習のHPをご確認ください。

□お申し込み・問い合わせ先 兵庫県立大学生涯学習交流センター
 〒651-2197 兵庫県神戸市西区学園西町8-2-1
 電話:078-794-6674 FAX:078-794-5575
 (パソコン) <https://e-hyogo.elg-front.jp/uketsuke/dform.do?id=1311655425340>

携帯用QRコード



□但馬技術大学校のご案内

JR 山陰本線「豊岡駅」下車、

① 全但バス「豊岡駅」から「八鹿方面」

行き乗車、「鞆団地」下車、徒歩5分

※バスの本数が非常に限られております

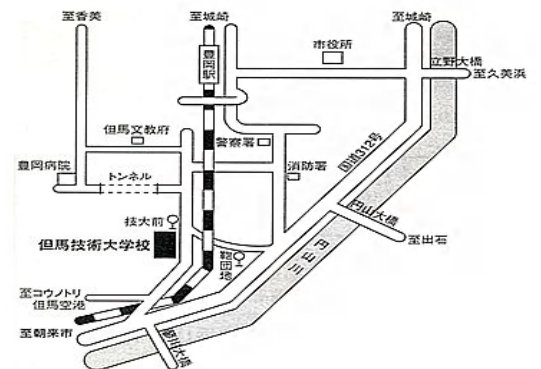
(行き)豊岡駅前発(八鹿行き)11:34発→「鞆団地」11:48着

(帰り)①但馬技大前(豊岡行き)15:20発

②鞆団地(豊岡病院行き)15:40発

②山陰観光タクシー 0796-22-5211

※お車の方には、駐車場のご用意をしております。



.....お申込書.....

平成23年度兵庫県立大学但馬特別公開講座「健康創造学」

申込日:平成23年 月 日

ご住所	〒 ー				
お名前(ふりがな)	()			性別	男性・女性
電話番号					
年齢	20歳未満	20代	30代	40代	
○で囲んでください。	50代	60代	70代	80代	
職業	学生	会社員	公務員	自営業	
○で囲んでください。	主婦	無職	その他()		

※これらの情報は今回の講座に関する事以外の目的で使用することはありません。