



伸ばそう健康寿命

～健康を支えるリハビリテーションの知識と技術～

成人期以降には精神面、身体面でいろいろな問題が生じがちです。本講座では、健康を支えるリハビリテーションの知識と技術という立場から、対処法と予防法をお伝えし、皆様の地域での健やかな生活を応援します

開催日程・時間		学習内容	学習方法	
			講義	演習
① 13:00-14:30 ② 14:40-16:10				
第1回	6月4日	① 余暇活動と旅行 ～レジャーや旅行でリハビリテーション・健康づくり！～	○	
第2回		② 健康長寿のまちづくり ～地域包括ケアシステムとは～	○	
第3回	6月11日	① セルフエクササイズ ～身体の不調を解消しよう！～	○	○
第4回		② 社会活動の健康パワー ～作業療法の観点から～	○	○
第5回	6月18日	① 認知症予防 ～自分にできることを探そう～	○	○
第6回		② 中高年のための快眠術 ～快調な朝を迎えるため、生活習慣を見直してみませんか？～	○	
第7回	6月25日	① 声を支える呼吸のおはなし ～いつまでも理想の声でいるために～	○	○
第8回		② 今日から備える、飲みこみの問題 ～いつまでも楽しく美味しい食事を～	○	○
第9回	7月2日	① きこえを支える ～鍛え方、育て方～	○	
第10回		② ここが知りたい「良性発作性頭位めまい症」 ～耳石の働きを探る～	○	

●会場 目白大学さいたま岩槻キャンパス（さいたま市岩槻区浮谷 320）

※車での来校可。アクセスについては裏面参照。

●対象 市内在住又は在勤の18歳以上の方（学生は除く）で全日程出席可能な方

●定員 50名（応募者多数の場合は抽選。結果は全員にお知らせします）

●受講料 2,000円（資料代）

●申込方法 往復はがき（1人1通）の往信面に次の事項を記入し、以下まで郵送してください

①事業名「伸ばそう健康寿命」 ②住所（在勤の方は、勤務先名と勤務先住所を併記）

③氏名（ふりがな） ④昼間連絡のつく電話番号 ⑤駐車場希望の有無

●申込期限 **2020年5月14日（木） 必着**

※新型コロナウイルス感染症等（講師の罹患含）や天災、その他の事情により日程の変更や講座を中止する場合があります



お申し込み・お問い合わせ先

目白大学さいたま岩槻キャンパス 修学支援部学生課

〒339-8501 さいたま市岩槻区浮谷 320

TEL: 048-797-2117

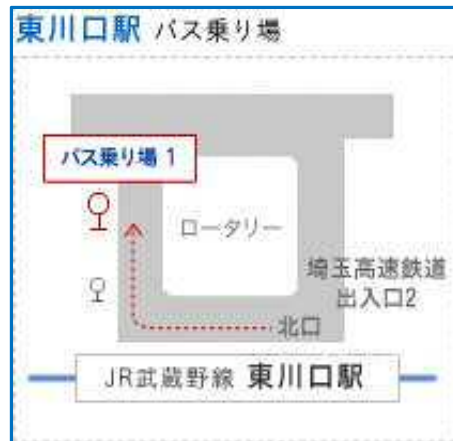
目白大学 さいたま岩槻キャンパス 交通案内



<電車利用の場合>

- ・東武野田線（東武アーバンパークライン）
「岩槻」駅より バス 12 分
- ・JR 武蔵野線・埼玉高速鉄道
「東川口」駅より バス 23 分
- ・埼玉高速鉄道・東京メトロ南北線直通「浦和美園」駅より バス 15 分

バス乗り場のご案内



※バス停留所「目白大学」で降車してください
 ※バス時刻表は受講決定後にお知らせします

