

〈年長者研修大学校周望学舎連携講座〉

健康づくり講座(後期)

指導 北九州市立大学

地域創生学群 教授 徳永政夫

准教授 山本浩二

特任教員 相羽枝莉子

コロナに
負けない!
体力づくり

企画・運営 北九州市立大学 地域創生学群地域ボランティア養成コース学生

DVD講座:90分×5回分をご自宅にDVDを郵送します。

12月23日(水)発送予定

実費負担 ¥3,000

受講資格

おおむね60歳以上で、要支援・
要介護認定を受けていない方

募集人員 30名

準備するもの

DVDが視聴できる機器



健康チェック



健康トピックス

学生目線でリサーチした旬な健康情報やためになる豆知識などをご紹介します。



自宅でできる脳トシ

脳を活性化させる様々な種類の脳トシを楽しみながら行います。



自宅でできるレクリエーション

受講生へのメッセージ



加齢とともに健康でありたい。そして、生き生きと生活を続けていく上では、体を動かすことや、ちょっとしたことを考えることなどがとても大切です。本講座は、北九州市立大学地域創生学群の学生とともに、健康に対するトピックス、自宅でできる脳トレーニングやレクリエーションなどを、動画で紹介します。ぜひご自宅で実施してください。皆さんの健康に対する考え方が、少しでも改善されることを願っています。

DVD受講にあたってのお知らせ

- 申込〆切後、受講案内をお送りします。
- 受講料の支払いは振込みとし、入金確認後、DVD及び資料をご自宅へ郵送します。
- DVD視聴期間は約3週間です。
- 出演者のプライバシー保護のため、お送りしたDVDは、同封する返信用封筒にて後日返却をお願いします。

申込方法

申込締切：12月1日（火）まで（当日消印有効）

ハガキ、FAX、メールのいずれかの方法にて、下記を記入の上申込みください。

- ①郵便番号 ②住所 ③氏名（ふりがな） ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号
⑦「健康づくり講座 受講希望」

電話での申込はできません。 申込〆切後、受講案内を発送します。

応募多数の場合は、抽選を行い、落選の場合も通知します。

申込・問合せ先

北九州市立大学 地域連携課「公開講座」担当

〒802-8577 北九州市小倉南区北方4-2-1

TEL：093-964-4194 / FAX：093-964-4221

E-mail：chiiki@kitakyu-u.ac.jp

※お送りいただいた個人情報は、公開講座の運営及び本学からのご案内のためだけに使用し、これらの目的以外に利用しません。