

地域健康増進 サポートプロジェクト 兵庫大学・播磨町中央公民館 共催

受講料
無料

平成26年度 ロコモティブシンドローム予防講座

- ◆兵庫大学では介護予防の3本柱である「運動器の機能向上」、「栄養改善」、「口腔機能の改善」を推進するため「地域健康増進サポートプロジェクト」を企画しました。

第1回

日
4/27日

10:00～12:00

【体力測定】

体力測定を実施し、自分の体力の現状を把握することができます。ロコモティブシンドロームの診断基準と比較することで医学的な観点からの診断が可能です。また、栄養調査では日常的に摂取している食事に関する簡単なアンケート調査によりみなさまの栄養状態の把握を行います。

第2回

日
5/25日

10:00～12:00

【ロコモ予防に関する講義と実技】

講義では、ロコモティブシンドロームや健康・体力づくりと疾病・介護予防のための、最新のエビデンス(科学的根拠)を紹介、栄養指導や口腔衛生指導を含め、自己管理能力を身につけるよう指導いたします。また、実技では筋肉や筋力低下を防止するための自宅でも行える簡単な筋力トレーニング等を実施します。

第3回

日
10/5日

10:00～12:00

【体力測定】

体力測定を実施し、自分の体力の現状を把握することができます。ロコモティブシンドロームの診断基準と比較することで医学的な観点からの診断が可能です。また、栄養調査では日常的に摂取している食事に関する簡単なアンケート調査によりみなさまの栄養状態の把握を行います。

第4回

日
10/12日

10:00～12:00

【ロコモ予防に関する講義と実技】

講義では、ロコモティブシンドロームや健康・体力づくりと疾病・介護予防のための、最新のエビデンス(科学的根拠)を紹介、栄養指導や口腔衛生指導を含め、自己管理能力を身につけるよう指導いたします。また、実技では筋肉や筋力低下を防止するための自宅でも行える簡単な筋力トレーニング等を実施します。

- 開催場所: 播磨町中央公民館(兵庫県加古郡播磨町東本荘1丁目5-40)

- 参加条件: 播磨町に在住されている60歳以上の方

4回の講義にできるだけ通して参加していただける方

- 担当講師等: 兵庫大学健康科学部 多田 章夫、徳田 泰伸、森 博康

- 持ち物: 運動靴(内履き用)、タオル、筆記用具

- 定員: 30名

- 主催: 兵庫大学・播磨町中央公民館



播磨町中央公民館行 (FAX:079-435-5735)

平成26年度 ロコモティブシンドローム予防講座参加申込書

申込期限：4月21日（月）

ふりがな			性別 (必須)	男 ・ 女
氏名 (必須)				
連絡先	住所 (必須)	〒		
	TEL (必須)			
	FAX (任意)			
	E-mail (任意)			

- ※ 複数名参加のお申込の場合は、参加申込書を人数分コピーしてお申込みください。
 ※ ご提供いただいた個人情報には以下の目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。
- ・本イベントに関する「関係書類」の郵送等
 - ・サービス向上のため、個人が特定できない形で統計処理しデータ作成と活用
 - ・今後、兵庫大学が開催する公開講座等のご案内

<申込み>

播磨町中央公民館
 加古郡播磨町東本荘1丁目5-40
 TEL 079-437-6980 FAX 079-435-5735

<問合せ>



HYOGO University

兵庫大学
 健康科学部 徳田研究室
 住所：加古川市平岡町新在家2301
 TEL:079-427-9848
 平日9:00～17:00
 土曜9:00～16:30ただし日曜・祝日除く

詳細は本学のホームページで
 ご確認ください。

兵庫大学

検索