

2025 みんなでたのしめる

健康教室

カフェ
in 兵庫大学

要申込

各受講料

500円
(税込み)

講座コード：9911

お口と身体の健康について

①オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、口腔の機能が衰えた状態を指します

10/4 土 10:00-12:30

計測(inBodyによる体組成、血管年齢、簡易貧血検査など)

講師：元兵庫医科大学 口腔外科
教授 本田 公亮 先生
播磨歯科医師会
河合 秀樹 先生

定員：40名

会場：10号館201教室

★持ち物：味噌汁

- ・ご自宅で作ったお味噌汁を小さな使い捨てタレびん程度、ご持参ください。
- ・あなたの味噌汁の塩分チェックします。



講座コード：9921

健康体操

②腰痛・膝痛 肩こり体操

どなたでも無理なく取り組める
簡単な体操です

10/18 土 10:00-12:30

講師：兵庫大学 看護学研究科長
教授 長尾 光城 先生

定員：20名

会場：17号館107教室



★持ち物：汗拭きタオル

動きやすい服装でお越しください。

講座コード：9931

食事について

③朝たんのススメ

朝たんとは、朝食にたんぱく質を
摂ることを指します

11/15 土 10:00-12:30

市販品や家にある野菜などを使い、
手軽で美味しい調理実習を行います。

講師：兵庫大学 健康科学部
栄養マネジメント学科教員

定員：25名

会場：10号館201教室



★持ち物：エプロン、三角巾、
タオル(手拭き)

講座コード：9941

不眠症

④「不眠症」と 「睡眠薬」について

不眠と健康障害
睡眠薬と薬を使わない治療

12/13 土 10:00-12:30

不眠が引き起こす健康障害について
学びながら、睡眠薬に頼らずに
改善する方法について、わかりやすく
お話しします。

講師：兵庫大学 看護学部看護学科
教授 坂東 磨沙人 先生

定員：30名

会場：17号館407教室



講座コード：9951

看取りのお話し

⑤ どのような 最期を迎えたいか

人生の最終段階を自分らしく、穏やかに
迎えるために、今からできる準備

2/8 日 10:00-12:30

「平穏死」や「看取り」の考え方、
エンディングノートの活用法、そして
人生会議の大切さについて、わかりやす
くお話しします。

講師：千鶴園 三木 昌代 副施設長

定員：50名

会場：17号館407教室



対象者

どなたでも、ご参加いただけます

お申込方法

裏面をご覧ください、電話・FAX
・インターネットいずれかの方法で
お申込みください。

場 所

兵庫大学 10号館または17号館

受講料について

各講座：500円(税込み)

当日、受付にて現金でお支払い
ください。

②、④、⑤終了後には
茶話会があります。
茶話会の様子



主催：兵庫大学健康教室実行委員会・看護学部看護学科・健康科学部栄養マネジメント学科

【お問合せ先】 兵庫大学エクステンション・カレッジ

住所：加古川市平岡町新在家2301

<http://www.hyogo-dai.ac.jp/>

TEL：079-427-9966

FAX：079-427-9897

平日9時～17時

(土曜日は16時30分まで。日曜・祝日は除きます)

kouza@hyogo-dai.ac.jp

ありがとうの
プロフェッショナルへ。



兵庫大学

申込方法

■下記のいずれかの方法でお申込みを行ってください。

電話 スタッフが申込必要事項をお伺いします。

FAX 下記の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、お申込みください。

インターネット 右記のQRコードよりお申込みください。



■ 申込受付期間 開講初日の5日前まで、先着順で受付いたします。定員になり次第、締め切らせていただきます。

FAX 079-427-9897

2025年度 健康教室カフェin兵庫大学 参加申込書

ふりがな		性別 (必須)	男 ・ 女
氏名 (必須)			
生年月日 (必須)		年	月
連絡先	住所 (必須)	〒	
	TEL (必須)		
	携帯電話 (任意)		

	受講希望	講座名	受講料	担当講師
申込講座		10/4 (土) ①オーラルフレイル	500円	元兵庫医科大学 口腔外科 教授 本田 公亮 先生 播磨歯科医師会 河合 秀樹 先生
		10/18 (土) ②腰痛・膝痛・肩こり体操	500円	看護学研究科 教授 長尾 光城 先生
		11/15 (土) ③朝たんのススメ	500円	栄養マネジメント学科 教員
		12/13 (土) ④不眠症と睡眠薬について	500円	看護学科 教授 坂東 磨沙人 先生
		2/8 (日) ⑤どのような最期を迎えたいか	500円	千鶴園 三木昌代副施設長

※ 定員に達した場合のみ、こちらからご連絡いたします。

※ 加古川市協働のまちづくり推進事業補助金助成事業のため、EC会員割引対象外です。

※ ご提供いただいた個人情報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

【お問合せ先】 兵庫大学 エクステンション・カレッジ

〒675-0195 加古川市平岡町新在家2301

電話：079-427-9966 FAX：079-427-9897

<http://www.hyogo-dai.ac.jp/research/extension/>

E-mail：kouza@hyogo-dai.ac.jp

電話・窓口受付時間

9時～17時（土曜日は16時30分まで。日曜・祝日は除きます）

