

みんなで楽しく！

体と頭の 元気づくり講座

体と頭を同時に動かして、心も体も元気に！

10/3 **土** 10:00~12:00 (9:30 開場)

参加無料

近年、認知症予防の取り組みとして注目されている「**コグニサイズ**」と、自宅でも手軽に実践できる道具を使わない筋力トレーニング「**貯筋運動**」を体験する公開講座です。体と頭を同時に動かす運動や、日常生活に取り入れやすい筋力づくりを、わかりやすく楽しく学びます。運動が苦手な方や初めての方でも安心してご参加いただけます。

みんなで一緒に体を動かし、健康づくりと介護予防につなげましょう。楽しみながら、心も体も元気になる時間をお届けします。



会場

福岡看護大学
101講義室
(福岡市早良区田村 2-15-1)

■主催 学校法人福岡学園 福岡看護大学
■後援 福岡市

講師

地域・在宅看護部門 公衆衛生看護学分野



教授 吉田 大悟



講師 石田 有紀



講師 寒水 章納

一般の方を対象とした公開講座で、どなたでも受講できます。

受講料は無料です。

申込み方法

氏名、年齢、性別、住所、電話番号を明記の上、
電話、FAX、またはハガキで下記あてにお申し込みください。
また、インターネットからのお申込みも受け付けております。
折り返し受講票をお送りします。

申込み・問合せ先

学校法人 福岡学園 企画課

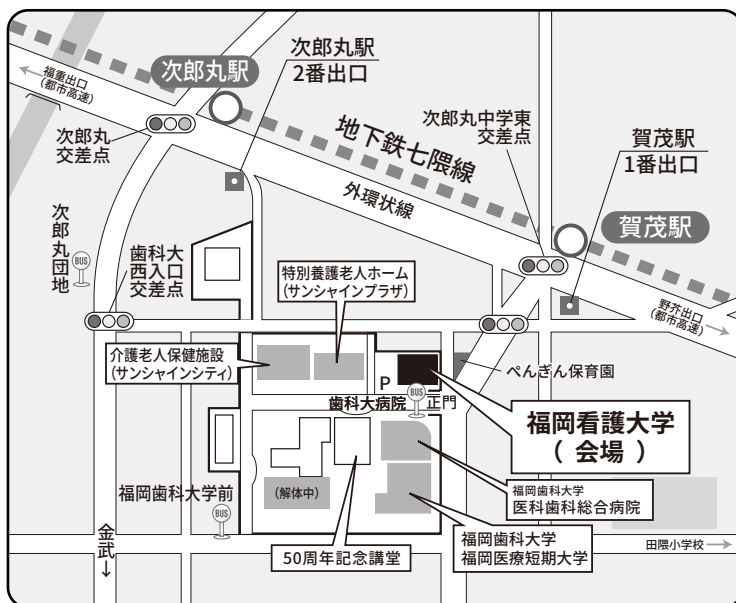
〒814-0193 福岡市早良区田村 2-15-1

TEL 092-801-0420 / FAX 092-801-3678

ホームページ：<https://n.fdcnet.ac.jp>



お申込みフォーム



〈公開講座中止・延期等について〉

本学の責任に帰することができない事由により、
万が一公開講座の中止・延期等がある場合は、
ホームページにてお知らせいたします。

✕きりとり✕

学校法人 福岡学園 企画課 宛

FAX. 092-801-3678

福岡看護大学公開講座 参加申込書

ふりがな			年 齢	性 別
氏 名			歳	
住 所 (受講票送付先)	〒			
T E L				
☐ 情報媒体 何を見てお知りになりましたか？	ホームページ・ポスター・友人・その他()			
☐ 今後、本学園からの 公開講座等の案内について	案内してほしい・案内は必要ない			

※ご提供いただいた個人情報は、上記の目的以外には一切使用致しません。