

健康長寿

福井I

このテーマでは、最初に、障害を越えて福井で輝く魅力ある女性たちから、障害のある人の生活について学びます。

続いて、健康で快適な生活を送るために、介護予防として、転倒予防、日々の体の使い方、姿勢の影響という視点から考え、健康維持に必要な体力やその維持のための簡単な体操、介護予防のための食事・栄養管理について学びます。

- | | | |
|-----|------------------------|---|
| 第1回 | 5/8(土)
18:00~20:00 | 「福井で輝くチャレンジな女性に学ぶ
—障害を越えて、女性として、人として、福井で生きています—①」
福井県立大学 教授 小林 明子 |
| 第2回 | 5/15(土)
18:00~20:00 | 「福井で輝くチャレンジな女性に学ぶ
—障害を越えて、女性として、人として、福井で生きています—②」
福井県立大学 教授 小林 明子 |
| 第3回 | 6/22(火)
18:30~20:00 | 「高齢者の介護予防」
福井医療短期大学 教授 堀 秀昭 |
| 第4回 | 6/29(火)
18:30~20:00 | 「転倒予防とその対処法」
福井医療短期大学 准教授 藤本 昭 |
| 第5回 | 7/6(火)
18:30~20:00 | 「生活を快適にする体の使い方」
福井医療短期大学 准教授 村田 寛一郎 |
| 第6回 | 7/13(火)
18:30~20:00 | 「姿勢のお話いろいろ」
福井医療短期大学 助教 田中 奈津子 |
| 第7回 | 7/20(火)
18:30~20:00 | 「らくらくエクササイズ」
福井医療短期大学 助教 近藤 康子 |
| 第8回 | 7/27(火)
18:30~20:00 | 「ケガ予防に役立つ『安全で安心』なからだ作り」
福井医療短期大学 准教授 近藤 仁 |
| 第9回 | 8/3(火)
18:30~20:00 | 「栄養から考える健康長寿・介護予防」
仁愛大学 准教授 清水 瑠美子 |

会 場：AOSSA(アオッサ)6F
福井市地域交流プラザ
研修室

受講料：無料

対 象：福井県内大学等の学生、一般

主 催：大学連携リーグ

大学連携リーグは、福井県内の全ての高等教育機関(大学、短期大学、高等専門学校)が連携・協力して、教育・研究機能等の充実・強化を図るとともに、その成果を地域社会に還元し、地域の発展に貢献することを目的として、平成19年に設立されたものです。

講座名	担当教員	開講日時・会場	講座概要
第1回・第2回 福井で輝くチャレンジドな女性に学ぶ ー障害を越えて、女性として、人として、福井で生きていますー	福井県立大学 教授 小林 明子	① 5/ 8(土) 研修室601C ② 5/15(土) 研修室607 両日ともに 18:00～20:00	障害があることを個性として、リーダーとして、妻として、母として、職業人として、社会福祉の様々な制度を活用し、福井で生き生きと生活している魅力ある女性達を紹介する。
第3回 高齢者の介護予防	福井医療短期大学 教授 堀 秀昭	6/22 (火) 18:30～20:00 研修室 602	2006年度施行の改正介護保険法では、転倒予防がクローズアップされているが、その予防策となる運動機能改善プログラムについて説明するとともに、足圧分布の改善から考えたプログラムの実際を講義する。
第4回 転倒予防とその対処法	福井医療短期大学 准教授 藤本 昭	6/29 (火) 18:30～20:00 研修室 602	①高齢者の身体機能面での変化、②転倒しやすい人はどのような特徴があるか、③転倒しないための運動や心構えについて解説する。
第5回 生活を快適にする体の使い方	福井医療短期大学 准教授 村田 寛一郎	7/6 (火) 18:30～20:00 研修室 602	生活の中での身体の使い方のコツや、身の回りの整え方のポイントを押さえて、快適な日常生活を送るための工夫を考えていく。
第6回 姿勢のお話いろいろ	福井医療短期大学 助教 田中 奈津子	7/13 (火) 18:30～20:00 研修室 602	普段、何気なくとっている様々な姿勢が、体に及ぼす影響について紹介するとともに、障害を負っても楽に過ごせる姿勢を考え、車椅子や補助具などの活用法を紹介する。
第7回 らくらくエクササイズ	福井医療短期大学 助教 近藤 康子	7/20 (火) 18:30～20:00 研修室 602	比較的良好に動ける方を対象としたエクササイズ、健康の維持に必要な体力の話を、いつでも、どこでもできるエクササイズを中心に実技を交えて紹介する。
第8回 ケガ予防に役立つ 「安全で安心」なからだ作り	福井医療短期大学 准教授 近藤 仁	7/27 (火) 18:30～20:00 研修室 602	「安心」と「安全」をキーワードに家庭で行えるお手軽な体操と日常気にかけて欲しいことを簡単に紹介する。
第9回 栄養から考える 健康長寿・介護予防	仁愛大学 准教授 清水 瑠美子	8/3 (火) 18:30～20:00 研修室 602	介護予防、健康長寿に必要な栄養改善プログラムについて解説し、「栄養から診る」、「自分の栄養状態を知る」ことなど栄養管理の実際を紹介する。

講座の概要、定員などについては、ホームページ「大学連携リーグ サテライト・キャンパス」をご覧ください。

(URL <http://info.pref.fukui.jp/daishi/league/>)

◆申込方法

ホームページ「大学連携リーグ サテライト・キャンパス」(URL <http://info.pref.fukui.jp/daishi/league/> → 「連携企画講座」)からお申込みください。

※ふくe-ねっと電子申請による申込(携帯電話からの申込はできません。)

下記の申込書に記入の上ファックスしていただくか、申込書の内容をはがきに記入の上送付していただいても結構です。

◆受講決定

- ・申込を受け付けた時点で受講が決定したものとしますが、定員に達した場合には、お断りすることがあります。なお、定員に達した場合には、学生を優先させていただきます。受講をお断りする場合には、開講数日前にご連絡申し上げます。
- ・応募人数により開講を中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

◆受講上の注意

- ・当日は、アオッサの案内表示も参考にして頂き、受付で出席確認を受けてください。
- ・受講出来なくなったときは、その都度、必ず電話で連絡をしてください。
- ・環境への配慮から、できるだけ公共交通機関をご利用ください。なお、福井駅西口地下駐車場の駐車券をお持ちいただいた方には、1時間無料券をお渡しします。

<お問い合わせ先・はがきでの申込送付先>

〒910-8580 福井県福井市大手3丁目17-1

福井県総務部大学・私学振興課 高等教育グループ

TEL: 0776-20-0245 FAX: 0776-26-1171 E-Mail: daishi@pref.fukui.lg.jp



受講申込書《FAX 0776-26-1171》

氏名(ふりがな)				高校生・学生(学校名)・一般 ※○をつけてください。
住所	〒			
電話番号			電子メールアドレス	
受講申込欄	1. 全講座を申し込む			
	2. 講座ごとに申し込む(申し込む講座に○をつけてください) 第1回・第2回・第3回・第4回・第5回・第6回・第7回・第8回・第9回 (5/8) (5/15) (6/22) (6/29) (7/6) (7/13) (7/20) (7/27) (8/3)			