



〈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)

コロナに  
負けない!  
体力づくり

指導(企画):

北九州市立大学 基盤教育センター 准教授 山本浩二

**DVD講座:90分×5回分のDVDをご自宅に郵送します。**  
**12月22日(木)発送予定**

受講料

¥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

1 健康・スポーツをテーマとした講義

2 健康をテーマとしたトピックス

旬な健康情報やためになる豆知識などをご紹介します。

3 自宅でできる脳トレーニング

脳を活性化させる様々な種類の脳トレを楽しみながら行います。

4 自宅でできる体操・レクリエーション

※「1、2、3、4」は各回、内容・種目が変更されます。



## 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、講義をはじめ、健康に対するトピックスや自宅でできる脳トレーニング、体操・レクリエーションなどを動画で紹介したいと思います。ぜひご自宅で実施していただきたいです。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おります。

### 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をご自宅へ郵送します。
- 本学の許可なく、DVDの内容の一部または全体を転用、二次利用したり、その他の目的でご使用されることはご遠慮ください。

### 申込方法

**申込締切：11月1日（火）まで（当日消印有効）**

ハガキ、メール、申込フォーム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氏名（ふりがな） ②郵便番号 ③住所 ④年齢 ⑤電話番号  
⑥「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



申込フォーム

※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。