

健康で充実したくらしのための“6つの秘訣”

ひけつ

～自分らしくイキイキした生活のために“今から”できること～

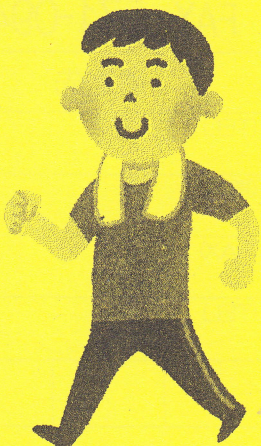
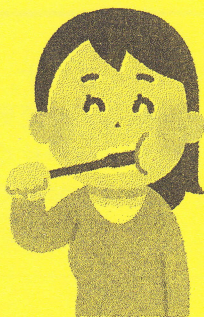
講座概要

自分らしくイキイキとした生活をおくるには、まず健康であることが重要です。

しかし、私たちの生活をとりまく環境には、健康へマイナスの影響を与える要因が少なくありません。

そこで、自分自身の健康維持のための知識やコツ、家族の健康や病気などへの対処法について学びます。

加えて、すぐに取り組める具体的な活動や行動についても体験していきます。



H27

期 間 **1月14日〔水〕～2月25日〔水〕**
 時 間 **18:30～20:30** (全6回)
 会 場 北九州市立生涯学習総合センター

小倉北区大門1-6-43

受講料 2,500円

申込方法 裏面の【申込票】に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは封書で生涯学習総合センターへお送りください。
 ※受講者あてに、講座の開講1週間前までに「受講票」を送付します。

定 員 30名 (申込多数の場合は抽選)

申込・問合せ先 北九州市立生涯学習総合センター〔愛称:まいなび21〕
 〒803-0811 北九州市小倉北区大門1-6-43
 TEL: 093-571-2735 FAX: 093-571-0943

申込締切 平成27年1月4日(日)までにお申込ください。

健康で充実したくらしのための「6つの秘訣」

1月14日(水)

健康を科学し、健康寿命を延長させよう

現代の最も重要な健康問題である生活習慣病は、食生活、運動不足、ストレス、多量飲酒等、個人の生活習慣が原因で発症するといわれます。

そこで、生活習慣病の背景、誘因について理解を深め、その予防策について考えるとともに、自身の健康寿命を延長することを目指します。

◇ 九州大学大学院 教授 大柿 哲朗

1月21日(水)

健康な住まい ～健やかな住環境を保つため～

人は1日のほとんどを建物の中で過ごしているため、健康は室内環境に大きく影響されます。

この講座では、『空気環境』: 代表的な空気汚染物質、その影響、除去法などについてと、『温熱環境』: 熱中症やヒートショックのメカニズム、対処法などについて学びます。

◇ 西日本工業大学 教授 成田 樹昭

1月28日(水)

中高年期からの充実した生活を送るための健康法

超高齢化社会で、これから65歳を迎える方も65歳以上の方も充実した生活を送るための健康づくりについて学びます。また、日常生活で気を付けておくことや簡単に行える運動について理論と実践で学びます。

※軽い体操程度の活動ができる服装をご準備ください。

◇ 九州国際大学 准教授 山本 順之
特任助教 木下 温子

2月4日(水)

脳梗塞のサインとは～治療の機会を逃さないために～

脳梗塞は一旦発症すると後遺症が残りやすく、身体障害者となる可能性が高い病気です。

最近では、早く病院にかかることで、劇的に改善する治療を受けることが可能になってきました。脳梗塞でみられる症状を知ること、早期に適切な治療を受けられる機会を増やすことができます。

◇ 産業医科大学 教授 足立 弘明

2月18日(水)

よく噛んで食べる習慣を身につけませんか？

よく噛んで食べるためには、歯・口の健康と全身の健康を保つことが大切です。

そのためには歯みがき習慣と食を選択する力(栄養バランス)を日常の生活習慣に取り入れることが必要です。

そのためのヒントやコツをお伝えします。

◇ 九州歯科大学 准教授 辻澤 利行

2月25日(水)

こころの健康を考える～こころと身体の関係について～

近年では、様々な場所で身体に関する情報が取り扱われていますが、こころの健康も重要です。

この講座では、こころの健康の成り立ちや重要性、またこころの健康と身体の関係を探っていきます。

◇ 九州共立大学 講師 辰見 康剛

- ◇ 申込多数の場合は抽選で受講者を決定します。抽選にもれた方にも文書でお知らせします。
- ◇ 受講者が一定の定員に達しない場合や講師の事情などで、開講延期や中止、講義内容を変更することがあります。また、応募締切後でも、申し込みができる場合がありますので、お問い合わせください。
- ◇ 市民カレッジの他コースなど詳しい内容については、各区役所コミュニティ支援課やお近くの市民センターなどで配布する募集案内のパンフレットをご覧ください。

【申込票】 **健康で充実したくらしのための「6つの秘訣」** FAX 571-0943

氏名	性別	年齢	住所	連絡先
(ふりがな)	男 ・ 女	才	(〒 -)	(TEL)
				(携帯)
				(FAX)
勤務先などその他の連絡先			(名称等)	(TEL)

※ 学びの記録手帳をお持ちの方は、8又は9桁の登録番号をご記入ください。

* 個人情報は、市民カレッジの目的のために利用させていただきます。第三者に提供することはありません。