

矢倉生涯学習大学

第4期生募集

令和6年度のテーマ:100歳時代を生きるための健康講座

9月21日(土) 13:30~



國松 善次 (元滋賀県知事)
(一社)健康・福祉総研理事長
健康生きがいづくりアドバイザー
人生 100 歳時代を考える

10月19日(土) 13:30~



南 雄也・田中 元輝 (理学療法士)
市立野洲病院リハビリテーション課
**健康寿命をのばす！
今から始める運動のススメ**

11月16日(土) 10:00~

館外学習(参加費別途:500円)
済生会滋賀県病院「なでしこホール」での
講演とドクターヘリ見学&ランチ(光の穂)



中島 辰也 (臨床検査技師)
済生会滋賀県病院臨床検査科
**血管の健康を考える
動脈硬化のことを知ろう！**

12月21日(土)13:30~



三上 和加 (保健師)
JCHO 滋賀病院 健康管理センター
**からだ年齢を測りませんか？
3分で簡単測定 & 健康チェック**

1月18日(土)13:30~



鳥飼 翔 (理学療法士)
近江草津徳洲会病院リハビリテーション科
**今日から始めるフレイル予防
(体組成計を用いた筋肉量の測定も行います)**

2月15日(土)13:30~



吉村 明浩 (草津市在宅介護医療連携センター)
誠光会 地域包括ケアシステム課
**生き方は自分で決める！
自分らしく生きるには**

- ◆会場:矢倉まちづくりセンター
- ◆対象:20歳以上の男女
- ◆定員:30名(先着順・電話受付可)
- ◆受講料:2,000円/年
- ◆募集期間:7月1日(月)~7月31日(水)
※参加者には、修了証を授与いたします。
※マイスリッパをご持参ください。

【申し込み・お問い合わせ】
矢倉まちづくりセンターに受講料を添えてお申込み下さい。

電話:077-565-1560

主催:矢倉学区未来のまち協議会