




健康講座「来て・見て・体験」

参加無料！

今春開設される人間環境大学看護学部の教員による公開講座を開催いたします。専門家と情報交換しながら、健康について改めて考える良い機会です。皆さまお誘い合わせのうえ、来て・見て・体験してください。

★★3月23日（月）開催★★

<p>①</p>	<p>10:30~12:00 人間環境大学 看護学部 石井 英子 特任教授</p> <p>「ステキなエイジング・あなたも若々しく！」</p> <p>老いは誰にでも訪れます。この機会に日頃実施している健康づくりの情報を交換しながら、自分の体を知ってみませんか。</p>	
<p>②</p>	<p>13:00~14:30 人間環境大学 看護学部 川北 美枝子 特任教授</p> <p>「健康づくりに役立つ整膚<small>せいふ</small>を実践しよう！」</p> <p>「整膚」とは、皮膚を引っ張ることで体内の血液やリンパの流れを良くし、緊張をほぐして体調を整える新しい健康法・美容法です。</p>	
<p>③</p>	<p>15:00~16:30 人間環境大学 看護学部 山田 裕子 准教授</p> <p>「眠りとメタボって関係あるの？ ～今日からできる健康への一歩～」</p> <p>眠りの量・質・タイミングの工夫により、食欲や代謝をはじめとしたメタボ関連要因の改善が望めます。この機会にあなたも眠りについて考えてみませんか。</p>	

**1講座のみの受講もOK
どうぞお気軽に！**

- 【会場】 岡崎商工会議所 501会議室（5階）
 【定員】 各講座30名（申込先着順）
 【申込み】 岡崎大学懇話会事務局 TEL：53-6190
 （岡崎商工会議所内：岡崎市竜美南1-2）
 【主催】 人間環境大学、岡崎大学懇話会

岡崎大学懇話会事務局宛 FAX：0564-57-2189 E-mail ichikawa@okazakicci.or.jp

健康講座「来て・見て・体験」(3/23)

お名前	TEL	FAX	ご住所 または 事業所名	受講希望講座(回)
				1・2・3
				1・2・3