

会 場 | 滋賀短期大学附属すみれ保育園（しがたんサテライト）

受講料 | 無料

3講座すべてに参加された方には
プレゼントをご用意しております。



秋

守

山

す

み

れ

講

座

日常に生きる

健康

習

慣

から始める

10月19日（日）

テーマ | 健康でいるための食事
～骨粗しょう症予防～

講 師 | デジタルライフビジネス学科
講師 山岡ひとみ

11月15日（土）

テーマ | 運動の基本“歩行”
～ノルディック・ウォーキングのすすめ～

講 師 | 幼児教育保育学科 教授 北尾 岳夫

11月30日（日）

テーマ | からだと病気のしくみ

講 師 | デジタルライフビジネス学科
教授 田中 裕之（医師・医学博士）

本講座は、滋賀短期大学の教員がそれぞれの分野に関する題材にて講座を行います。
専門知識を日々の仕事や日常の活性化にお役立てください。

講座の内容・お申込み方法は裏面またはホームページをご覧ください

滋賀短期大学 総務課
地域連携センター

〒520-0803 大津市竜が丘 24-4

☎077-524-3605



滋賀短期大学HP



お申込みはこちら

講座内容

会場 | 滋賀短期大学附属すみれ保育園
(しがたんサテライト)

受講料 | 無料

健康でいるための食事 ～骨粗しょう症予防～

10月19日(日) 10:00～11:00

骨や歯は、カルシウムで作られています。カルシウムが不足すると、成長に大きな影響が及ぶだけでなく、骨粗しょう症という病気になりやすくなります。カルシウムの吸収率は10代が高く、10代のうちにしっかりと摂取しなければいけません。必要なカルシウム量を摂取するために、食事の摂り方の工夫や骨粗しょう症について学びましょう。

持ち物

なし



定員

30名

申込締切日

10月10日(金) 17時

運動の基本“歩行” ～ノルディック・ウォーキングのすすめ～

11月15日(土) 10:00～12:00

健康の基本は歩けるからだの維持です。老化による下肢筋力の低下を防ぐためにも、日常生活で歩くことが非常に重要です。今回は、より積極的な歩行運動であるノルディック・ウォーキングに挑戦してみましょう。

持ち物

■必要に応じて 飲料、タオル、着替え
■お持ちであれば ウォーキング用のストック
★歩きやすい服装と靴でご参加ください。

定員

25名



申込締切日

11月7日(金) 17時

★安全上の理由から、医師から運動制限を受けていない満75歳までの方を対象とします。

からだと病気のしくみ

11月30日(日) 10:00～12:00

「人生100年時代」といわれるようになりました。自分の体のことを理解しておくことは、健康で長生きすることにつながります。最近では、病院で治療を受ける際、患者さん自身が治療法を決めることになっています。現代医療の恩恵を受けるために、ヒトの体に関する基本的な知識を学びましょう。

持ち物

筆記用具



定員

30名

申込締切日

11月21日(金) 17時

■ 申込方法

QRコードまたは下記URLよりお申し込みください ▶

URL : <https://forms.gle/UxHrcq87RZR4qwT68>



★申込締切日に定員に達していない場合は随時受け付けますので、下記問合せ先に直接お電話ください。

★申込は先着順とさせていただきますのでご了承ください。

.....

■ 申込締切

各講座ごとに異なりますのでご注意ください。

■ アクセス



お問合せ先

滋賀短期大学 総務課
地域連携センター

〒520-0803 大津市竜が丘 24-4

077-524-3605