

2022年度「こころとからだの生き生き講座」再開のお知らせ

高齢社会にあって、一日でも元気に住み慣れた地域で生活し続けるためには、日ごろからの注意と、健康寿命の延伸への知識の習得とトレーニングが求められます。また、一人の力では気づきも少なく、継続も困難となることも多いです。そこで、大学を会場として講座を開き、交流とこころとからだの活性化を図ります。地域の方や卒業生の方にもぜひご参加いただきたく、ご案内申し上げます。新型コロナウイルス感染予防をしながらプログラムを進めます。

※連続でなくても、ご都合の良い日、関心のある日のみのご参加で構いません。

| 回数 | 日時 | | 内容 |
|-----|-------------|-------------|-----------------------------------------------|
| 1回 | 5月21日(第3土) | 13:00~14:30 | 自分のからだを信じよう！体力測定・1年間の取り組み（東海道五十三次に挑戦）・脳トレ・交流会 |
| 2回 | 6月18日(第3土) | 13:00~14:30 | コロナ・食中毒予防・手洗い体験で感染対策を！・脳トレ |
| 3回 | 7月16日(第3土) | 13:00~14:30 | 認知症を予防してみんな幸せ！コグニサイズに挑戦・脳トレ |
| 4回 | 8月20日(第3土) | 13:00~14:30 | 絵本でコミュニケーション・脳トレ |
| 5回 | 9月17日(第3土) | 13:00~14:30 | 心と体のリラックス、楽しいイメージ心理学・脳トレ |
| 6回 | 10月15日(第3土) | 13:00~14:30 | 認知症サポーターになろう！（認知症サポーターカードを発行します・無料）・脳トレ |
| 7回 | 11月5日(第1土) | 13:00~14:30 | DCU祭 （コーラスの集い・喫茶青い山脈・昭和の暮らし展示）・脳トレ |
| 8回 | 12月17日(第3土) | 13:00~14:30 | 人生を楽しく、明日から私もマジシャン！・脳トレ |
| 9回 | 1月21日(第3土) | 13:00~14:30 | アクティビティ・ミュージックでこころもからだも生き生き！・脳トレ |
| 10回 | 2月18日(第3土) | 13:00~14:30 | 免疫力・抵抗力を高める食事！健康レシピ！・脳トレ |
| 11回 | 3月11日(第2土) | 13:00~14:30 | セカンドライフを豊かに（東海道五十三次の成果発表）・脳トレ・交流会 |

- 場所 : 田園調布学園大学 4号館1階 表現スタジオ
- 参加対象者 : 講座を受講する意思があり、送迎の必要のない方
- 費用 : 無料
- 持ち物 : マスク着用・上履き・筆記用具・
動きやすい服装・飲み物・
- 申込み方法 事前申し込み不要、当日直接会場にお越しください
- 問い合わせ先 田園調布学園大学 代表電話：044-966-9211
大学ホームページ：http://www.dcu.ac.jp
担当：浦尾・小林（浦尾 E-mail：urao@dcu.ac.jp）

