

こころとからだの生き生き講座

～楽しく学び健康寿命を延伸する活動プログラム～

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。

■場 所

田園調布学園大学

4号館1階 表現スタジオ

■時 間：13時～15時

回数	日	内容	ゲスト
第1回	4月19日 (第3土)	だれでもフィットネス 体力UPリズム体操 自分の身体能力を測ってみよう！・脳トレ	
第2回	5月17日 (第3土)	お家でもできるメディカル・ヨガ ちょっとした痛みのお話 脳トレ	ヨガインストラクター 米良典子氏 昭和医科大学医学部教授 米良仁志氏
第3回	6月28日 (第4土)	簡単に楽しいズンバで3分燃焼！ 点字で名刺を作ろう！・脳トレ	
第4回	7月12日 (第2土)	昭和歌謡ダンスエクササイズ グループでゲームを楽しむ！・脳トレ	
第5回	8月2日 (第1土)	60歳からの楽しむディスコダンスステップ ストレスに負けないこころと身体をつくる 脳トレ	公認心理師 小林如乃氏
第6回	9月20日 (第3土)	初心者向け10分バービーさんと有酸素ダンス こころに響く、絵本の読み聞かせ・脳トレ	絵本専門士 辻本すみ子氏
第7回	10月18日 (第3土)	フレイル予防、楽しく筋力アップ体操 脳トレ	健康運動士 山口耕平氏（卒業生）
第8回	11月8日 (第2土)	DCU際（ボイストレーニング・昭和の歌唱・喫茶青い山脈・昭和の暮らし展示）	白南ライトミュージック クラブ 代表伊藤氏
第9回	12月20日 (第3土)	ミュージックフープ体操 ジャンベでコミュニケーション・脳トレ	NPO法人鼓響代表 山口江美氏
第10回	1月10日 (第2土)	フレイル予防体操 足の爪のお手入れ法にチャレンジ・脳トレ	ドクターネイル 高松美里さん（卒業生）
第11回	2月21日 (第3土)	フーセンバレーでリフレッシュ 献立の悩み解消します！だれでもできる健康献立の コツ・脳トレ	管理栄養士 高妻瑠弥乃氏
第12回	3月21日 (第3土)	うっしーのダンス体操 交流会、脳トレ	

ご都合の良い日のみの参加もOK

■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

■持ち物 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、当日直接会場集合

■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）