

田園調布学園大学 社会人学生同好会

楽しく学んで健康寿命
を延ばしましょう！

2023年度 心とからだの 生き生き講座

参加費
無料

回数	日	内 容
1回	4月15(土)	自分の元気度を調べてみよう！体力測定・交流会・脳トレ
2回	5月20(土)	フレイル予防ってなに？健康づくりに！自宅でできるエクササイズ・脳トレ
3回	6月17(土)	コグニサイズに挑戦・絵本作家による読み聞かせ～英訳を楽しむ～・脳トレ
4回	7月15(土)	打楽器を叩いてみよう！アクティビティ・ミュージックで心もからだも生き生き・脳トレ
5回	8月26(土)	デュアルタスク体操に挑戦！・心の健康と体の健康・脳トレ
6回	9月30(土)	げんきん体操・マジックの持つ不思議な魅力～今日から私も魔法使い～・脳トレ
7回	10月21(土)	ヒップホップダンスでイェーイ・絵本の世界へようこそ・脳トレ
8回	11月4(土)	DCU祭(お楽しみバンドライブ・喫茶青い山脈・昭和の暮らし展示)・脳トレ
9回	12月16(土)	ためしてガッテン流若返り体操・お正月飾りを手作りして新年を迎えよう・脳トレ
10回	1月20(土)	お笑い体操・大道芸の楽しみ方、マジカルスティックにチャレンジ・脳トレ
11回	2月17(土)	生活体操ってなに？郷土の食文化を考える・脳トレ
12回	3月16(土)	オススメ健康体操・セカンドライフを豊かに・交流会・脳トレ

開催場所: 田園調布学園大学4号館1階 表現スタジオ

時 間: 13:00～15:00

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 : マスク(任意)・上履き・筆記用具・飲み物
(動きやすい服装でご参加ください)

申し込み方法: 事前申し込み不要

当日直接会場にお越し下さい。

問い合わせ: 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)

