

令和5年度 愛媛県老連健康づくり大学校カリキュラム

日 程	講義	時 間	講 義 内 容	講 師
8月25日 (金)		12:45~13:15	挨拶・オリエンテーション	
	1	13:15~14:30	高齢期の健康づくり	愛媛県立医療技術大学 名誉教授 宮内 清子
	2	14:45~16:00	クラブで使えるレクリエーション	愛媛県レクリエーション協会
9月14日 (木)	3	13:00~14:15	高齢者の食事	(株)ヘルシープレネット 代表 今川 弥生
	4	14:30~15:45	薬の知識	愛媛県薬剤師会 専務理事 縄田 幸裕
10月 5日 (木)	5	13:00~14:00	オーラルフレイル予防	訪問歯科衛生士 阿部 博恵
	6	14:15~15:45	楽しく続けよう高齢者体操	松本陽子健康体操研究所 チーフインストラクター 芝 亜紀
11月 7日 (火)	7	13:00~14:00	肩こり・腰痛・膝痛予防 ストレッチ体操	えひめ文化健康センター 健康運動指導士 菊池 響太
	8	14:15~15:45	軽スポーツを体験	愛媛県レクリエーション協会
12月 1日 (金)	9	12:45~13:45	終活について	
	10	14:00~15:30	歌って笑って楽しい時間	音楽療法士 三崎めぐみ
		15:30~16:00	修了式	

ご案内図



会 場

西条市地域創生センター 大研修室

西条市ひうち1-16
電話 0897-52-5156

©講師および演題は、変更になる場合がございます。