

公開セミナー

にいがた医療・福祉・スポーツセミナー 2017

参加無料

[テーマ]

健康でアクティブに暮らすために ~身体のお悩み解消します!~

超高齢社会を迎えている現在、県民のみなさまがいつまでも**健康でアクティブ**に暮らし、
自分らしく心豊かに生きる価値や方法を探ります。

開催日とプログラム、講師の紹介

時間	内容	講師
13:00~	開場 受付	
13:30 ~13:40	開会あいさつ	
13:40 ~15:10	9月25日(月) 輝く瞳で生き生き生活!	新潟医療福祉大学 視機能科学科 教授 前田 史篤
	10月30日(月) 解決! 夜間頻尿・尿失禁などへの対処法	新潟医療福祉大学 作業療法学科 教授 今西 里佳
	11月27日(月) 運動で身体と脳をコンディショニング	新潟医療福祉大学 健康スポーツ学科 准教授 佐藤 大輔
	12月18日(月) 腰痛借金返済で腰痛改善!	新潟医療福祉大学 義肢装具自立支援学科 准教授 勝平 純司
15:10 ~15:20	閉会あいさつ	



会場

新潟ユニゾンプラザ4階 「大会議室」
住所 新潟市中央区上所2丁目2番2号

対象

新潟県民のみなさま
(各回先着50名)



各回の具体的な内容

期 日	各回のタイトルとねらい
9月25日	<p>「輝く瞳で生き生き生活！」</p> <p>眼には見たいものをリアルに見えるようにするための仕組みがあります。視力のよい輝く瞳は、生活の質が向上します。様々なトピックを交え、生活を生き生きとさせるような大切な眼の働きについて考えたいと思います。</p>
10月30日	<p>「解決！夜間頻尿・尿失禁などへの対処法」</p> <p>中高年の方々のお困りごとに「夜間頻尿」や「尿失禁」等の排尿の問題がよく挙げられます。これらの症状は「生活の質（QOL）の低下」につながりますが、生活の中で改善する方法があります。その方法を紹介します。</p>
11月27日	<p>「運動で身体と脳をコンディショニング」</p> <p>身体を動かすことが、健康づくりに有効であることはよく知られています。それと同時に、わずかな時間の運動が私たちの身体や脳の機能を高めてくれます。本講座では、そんな運動の効果について紹介します（実技もあります）。</p>
12月18日	<p>「腰痛借金返済で腰痛改善！」</p> <p>猫背に代表される不良姿勢は万病のもとであり、良姿勢は百薬の長です。本講演では腰痛借金をためない「良姿勢を意識することが腰痛や他の病気の予防へいかに有効か」について解説を行います。</p>

参加申し込み *興味のある講座1つからご参加いただけます。

いずれかの方法でお申し込みください。

①ファックス→下記ファックス用申込書を事務局まで送信

②電話 →事務局まで連絡ください（お問い合わせについても事務局まで。）



事務局

にいがた医療・福祉・スポーツセミナー2017 開催事務局

(新潟医療福祉大学 社会福祉学部社会福祉学科合同研究室)

【電話・ファックス】 025-257-4508 / 025-257-4509

主催 新潟県社会福祉協議会 新潟医療福祉大学 新潟市社会福祉協議会 新潟県高齢者大学

ファックス用申込書 (参加希望日、お名前、ご連絡先をご記入いただき送信ください。)

ファックス 025-257-4508

○印	参加希望日	各回テーマ	お名前
	9月25日	輝く瞳で生き生き生活！	_____
	10月30日	解決！夜間頻尿・尿失禁などへの対処法	
	11月27日	運動で身体と脳をコンディショニング	
	12月18日	腰痛借金返済で腰痛改善！	
			ご連絡先 (電話番号)
