

健康な脳と体を
維持しよう！

維持しよう！

脳

と

体

の

健

康

教

室

受講料

各500円

当日、現金で
お支払いください

12月
8

13:30～15:00 (90分)

いつまでも元気に！

今から始めるフレイル予防講座

近年注目されている「フレイル」とは、健康な状態から要介護状態へと移行する間の、心身が虚弱になった状態です。加齢による体力低下に加え、「まだできる！」という認識と実際の身体機能とのズレが原因で、転倒や骨折などを招くことがあります。

この講座では、フレイルの基礎知識と健康寿命との関係を学び、実際にフレイル評価を体験して自身の状態をチェックできます。また、日常生活にも取り入れやすいフレイル予防体操も行い、実践的な健康づくりの方法を学んでいただけます。

講師 京都橘大学 健康科学部

作業療法学科 教授 田丸佳希

会場 桃山学院大学 和泉キャンパス

エレノア館1F 共創ホール

定員 50名



12月
11

13:30～14:30 (60分)

健康太極拳講座



楊名時(ようめいじ)の「健康太極拳」は、競うことなく、姿勢や呼吸を整えることで心身の健康を育む太極拳で、転倒防止や疲労回復にも役立ちます。

講座では、自分の「気」を養う「内気功(ないきこう)」を初心者向けに行います。難しい武術ではありません。広い場所も必要なく、ご自宅で無理なく行えます。毎日10分の太極拳で、心身ともに健やかな日々を送りましょう。

※動きやすい服装でお越しください。また、講座の際は靴を脱いでいただきますが、館内移動用に室内シューズ・外靴入れをご持参ください。

講師 楊名時太極拳

師範 竹川由三子

会場 桃山学院大学 和泉キャンパス

総合体育館1F 第6体育室

定員 30名



☆お申し込みはお電話、もしくは右のQRコードから☆



桃山学院大学
St. Andrew's University

《お問合せ先・主催》桃山学院大学エクステンション・センター
〒594-1198 大阪府和泉市まなび野1-1 TEL:0725-92-7036

