

平成28年度 聖泉大学

主催：聖泉大学地域連携交流センター
協力：人間学部スポーツ身体運動支援センター
後援：彦根市

※傷害保険に加入しますので
事前申込をお願いします。

地域で活躍するリーダー養成シリーズ～初級編～

今年度のテーマ 『健康づくりリーダーの養成』

3回シリーズ

3回全て出席された方には、修了証書を発行します。

第1回

2016

9/10(土)

体力測定と健康相談

～自分の健康状態を詳しく知ろう～

簡単な体力測定と健康チェックを行います。
測定結果をもとに個人にあった目標設定とアドバイス
を行います。

トータルコーディネーター

多胡 陽介 聖泉大学 人間学部講師

本講座は、本学の看護学・心理学・健康運動の専門家が講師となり体を動かしながら健康づくりのポイントについて学んでいきます。中高齢期の健康づくりに興味のある方や地域で健康増進の取り組みを行ってきたい方、ぜひこの機会にご参加ください。



講師

間 文彦 聖泉大学 看護学部准教授

臨床では、精神科急性期病棟で勤務し、日本精神科看護協会の思春期・青年期認定看護師として8年間精神科看護に携わってきました。2000年から大学で精神看護学領域の教員として勤務しています。本講座では、看護師の立場から運動後の健康チェックのアドバイスをを行います。



中島 真由美 聖泉大学 看護学部講師

臨床看護師として働いたのち、現在看護学部成人看護学領域で教員をしています。臨床ではがん性疼痛や筋骨格系の疼痛を持つ方を見る機会が多かったことから、疼痛緩和について看護職としてできることをテーマとして研究に取り組んでいます。



第2回

2016

10/8(土)

ノルディック・ウォーキング体験

ノルディック・ウォーキングを体験したり、ウォーキングの細かなアドバイスや個人にあった楽な歩きを提案します。

講師

多胡 陽介 聖泉大学 人間学部講師

地域の方と連携し健康運動の指導者を育成しています。保有資格は、健康運動指導士、ノルディック・ウォーキング・インストラクター等多数。専門分野はスポーツ・バイオメカニクスおよびレクリエーション。研究テーマは「運動を楽しむために必要な身体感覚への気づき」



第3回

2016

11/26(土)

運動と心の健康

～簡単な音楽体操や
レクリエーション活動を通じて～

音楽を用いた簡単体操でリフレッシュします！また、健康維持につながる楽しいレクリエーション活動を通じて、心の健康を考えます。

講師

炭谷 将史 聖泉大学 人間学部准教授

東京都出身。大学では「健康運動心理学」や「発育・発達と老化」、「現代人と健康」等の科目を担当。研究活動の一環として一般社団法人を主宰し、研究成果を実際に社会に活かす活動をしています。好きなことは散歩と映画鑑賞。研究テーマは「子どもの遊び」



【受付】 9:30～

【開演】 10:00～12:00

【場所】 聖泉大学

滋賀県彦根市肥田町720番地

【受講料】 1回500円

【定員】 先着30名(定員になり次第締め切ります)

＜受講における注意＞

- 3回の講座全てで身体を動かします。医師から運動の許可を得た方のみご参加ください。
- 運動できる服装、靴でご参加ください。● タオル・飲み物等は、各自ご持参ください。

FAX:0749-43-5201・参加申込用紙 (健康づくりリーダー養成講座)

氏 名	ふりがな お名前		
ご 住 所	(〒)		
電 話 番 号		FAX番号	
E メ ー ル	@		
生 年 月 日	T・S・H	年 月 日 生	

お問い合わせ・お申込み先・会場アクセス

はがき・TEL・FAX・E-mail で受け付けます。

①郵便番号 ②ご住所 ③お名前(ふりがな) ④電話番号 ⑤生年月日 ⑥「健康づくりリーダー養成講座」
記入していただき下記宛までお申込みください。

聖泉大学 地域連携交流センター 健康づくりリーダー養成講座 係

〒521-1123 滋賀県彦根市肥田町720番地

TEL 0749-43-7510 FAX 0749-43-5201

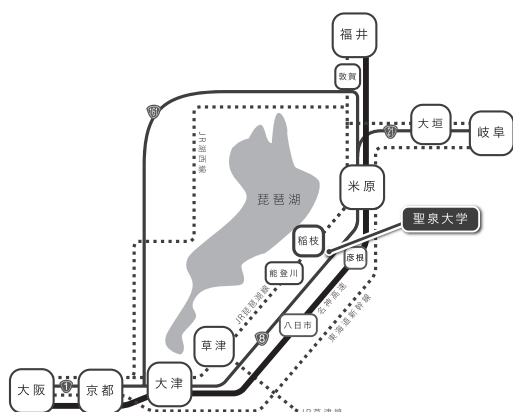
E-mail renkei@seisen.ac.jp URL http://www.seisen.ac.jp

公開講座

■平成28年11月20日(日)
10:30~12:00

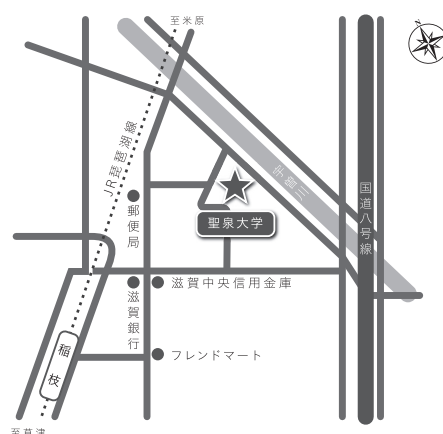
介護者の生きるイメージ

募集中!



〈主要駅から稲枝駅までの所要時間〉

- JR米原駅から約15分
- JR京都駅から約50分
- JR大阪駅から約72分
- JR大垣駅から約50分
- JR敦賀駅から約65分
- JR福井駅から約115分



〈駅からのルート〉

- JR稲枝駅から徒歩約15分
- JR稲枝駅からシャトルバス約3分