

生活習慣を見直して 健康寿命をのばしましょう



日時

10月25日 **土**

10時30分～11時45分(受付10時～)

会場

四日市看護医療大学 (四日市市萱生町1200)
本館3階 母性・小児看護学実習室

定員

先着25名
(定員に達し次第受付終了)

参加費

無料

講師

看護学科 教授 大林陽子



一緒に健康体操をやってみよう！



講座案内

わが国では「健康日本21」により2000年から国民の健康づくりを積極的に推進しています。中でも「健康寿命の延伸」と「生活習慣病の発症予防と重症化予防」は重要な柱です。誰もが「健康で長生き」したいと願っています。そのためには、健康な生活習慣で過ごすことが大切です。生活習慣病と呼ばれる脳卒中や心筋梗塞、Ⅱ型糖尿病などの病気は、毎日の生活習慣が影響します。生活習慣病は身体活動・運動や食事、喫煙、飲酒、睡眠、ストレスなどの日々の生活習慣を見直すことにより予防・改善できます。

今回はご自身の生活スタイルを見直し、健康長寿体操と一緒にやってみましょう。動きやすい服装でお気軽にご参加ください。

講師プロフィール

大林 陽子

四日市看護医療大学 看護学科・教授 / 博士(看護学)
母性看護学・助産学を専門とし、出産する女性とその家族がより健康に過ごすための看護に関する研究に取り組んでいます。



お申込み・お問合せ先

電話・ファックス・メール・下のQRコードのいずれかよりお申込みください。

TEL 059-340-0700 FAX 059-361-1401

E-mail : syomu@y-nm.ac.jp

申込締切 令和7年10月17日（金）



※諸般の事情により、やむを得ず講演を中止する場合がございます。

中止の場合は、ホームページ<https://www.y-nm.ac.jp/>にて案内します。

※参加票などの送付はございません。

※当日は軽い運動を行います。動きやすい服装でお越しください。

※大学祭と同時開催のため、駐車場が混雑する可能性があります。あらかじめご了承ください。



四日市看護医療大学 事務局庶務課（四日市市萱生町1200）

地域健康教室 参加申込書

申込日 年 月 日

※こちらの個人情報は、地域健康教室に関する連絡、および今後本学が開催する公開講座の案内以外には使用いたしません。

フリガナ

お名前

お電話

ご住所

〒

メール