



健

康

講

座



【開催日】令和8年 11月1日(日)

【受講料】無料 どなたでも参加できます！ 各講座1時間

1 Well-being! ~健やかに日々を楽しむためのセルフケア~

心身ともに良好な状態 = Well-being (ウェルビーイング) を保つには、肩こり・腰痛などの“あるある不調”を放っておかないことが大切です。この講座では、ゆる〜く長〜く続けられる簡単なセルフケアをご紹介します。

・開始 10:45~

・場所 101教室(講義棟1F) 対象：どなたでも



鍼灸学科 中島美和 先生

先着
30名

2 ヨガで健康的なところとからだをつくろう

ヨガでゆっくり体を動かし、心と体をリフレッシュしましょう！柔軟性を高めるポーズや、集中力を養うポーズなどを実際に体験します。運動が苦手な方も、子どもから高齢者まで楽しく参加できます♪

・開始 11:00~ 対象：どなたでも

・場所 柔道場 (動きやすい服装でご参加ください)



柔道整復学科 池田愛里 先生

先着
30名

3 認知症予防のための“脳と身体健康づくり”

この講座では、認知症予防に効果的な運動や生活習慣のポイントを紹介します。日常生活で簡単にできる、“デュアルタスク運動”を一緒にやってみましょう！

・開始 12:00~

・場所 101教室(講義棟1F) 対象：どなたでも



理学療法学科 福永裕也先生

先着
30名

4 口腔機能の低下(オーラルフレイル)にご用心

口の機能(食べる、しゃべる)を維持することは幅広いメリットがあります。この講座では、最近注目されているオーラルフレイル(口の衰え)を予防することの意義についてお話します。

・開始 14:00~

・場所 101教室(講義棟1F) 対象：どなたでも



口腔保健学科 森田学 先生

先着
30名

お申込み

以下に記入し、点線を切り取ってご応募ください。
右のQRコードからお申し込みいただけます。

希望講座： 名前：

電話番号：

受付期間：10月5日(月) 10:00~10月28日(水) 16:00

お問い合わせ：宝塚医療大学 学務課 (☎ 072-736-8600 平日9:00~17:00)

