

いずも健康市民大学

受講料無料

※講座によっては
材料費などがかか
る場合があります

会場 島根県立大学出雲キャンパス（出雲市西林木町151番地）

新型コロナウイルス感染症の状況により、開催方法を変更することがあります

全10回シリーズの講座です。原則すべての講座を受講していただける方、お申し込みください。8回以上出席された方には修了証をお渡しします。

	講師名	日時	講座テーマ
第1回	副学長 石橋照子	5月18日（木） 10:00～11:30	開講式 心健やかな毎日を送るためのリラクゼーション法
第2回	荒井恵美子	6月20日（火） 10:40～12:10	噛むこと、飲み込むことが難しい高齢者の食事
第3回	荒木さおり	6月29日（木） 10:40～12:10	認知症 早期発見と予防のヒント!
第4回	原田永勝 中川忠彦	7月13日（木） 11:00～12:00	食と健康にかかわる最近のトピックス パート1
第5回	直良博之 川谷真由美 石田千津恵	7月24日（月） 11:00～12:00	食と健康にかかわる最近のトピックス パート2
第6回	渡邊克俊 平井由佳 佐藤基 松本祐香 安部史子	9月7日（木） 13:10～14:40	災害に備える活動“災活” コロナ禍の避難所運営 ～じっくりHUG～
第7回	籠橋有紀子	9月14日（木） 10:40～12:00	心理と食の関係 パート4 ～美味しく感じる環境とは～
第8回	澤 幸子	10月26日（木） 10:00～11:00	食べて、動いて、フレイル予防!
第9回	加藤典子	11月9日（木） 10:00～12:00	住み慣れた地域で暮らしていくために知っておきたいこと
第10回	中畑典子 副学長 石橋照子	12月7日（木） 10:40～12:40	お雑煮で日本を旅しよう “一足先にお正月気分” パート3 ※三角巾、エプロン、材料費500円をご用意ください 閉講式



申込方法は裏面へ

申込方法

申込期限
5月16日
(火)

申込フォーム



次のいずれかの方法で必要事項をお知らせください

- ① 電話 ② F A X (下記の申込書に記入の上お送りください)
- ③ 電子メール ④ 申込フォーム

必要事項

- ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④ (あれば) メールアドレス ⑤年代

申込先

〒693-8550 出雲市西林木町151 島根県立大学出雲キャンパス地域連携推進室
電話 0853-20-0200 F A X 0853-20-0201
メールアドレス i-koryu@u-shimane. ac. jp

申込書

①氏名	
②住所	
③電話番号	
④メールアドレス (お持ちの場合)	
⑤年代 (○をつけてください)	10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代~

申込後に受講できなくなった場合は、必ずご連絡ください。
当日の受付は、講座開始の30分前から会場にて行います。



問い合わせ
島根県立大学出雲キャンパス地域連携推進室 矢島、澤田
電話 0853-20-0200