

各講座のお申し込み方法

お申し込みは**お1人様1講座**となります

お申し込み締切:2023年8月10日(木)
定員に達した時点で締め切らせていただきます

講座① イキイキと高齢期を過ごそう！

お電話でお申し込みください

電話番号 054(202)2928(月一木曜日、9時-13時まで)

担当者 静岡県立大学 松本(まつもと)
「いきいきフェスタの申し込み」とお伝えください

お申し込みの際、

- 1)お名前、2)ご年齢、3)お電話番号、
- 4)緊急時の連絡先、5)昨年参加の有無をお聞きます

講座② 楽しく更年期とつきあおう！

講座③ 骨盤内臓器脱の予防&上手なつきあい方

右の二次元コードからお申し込みください →→→



＼ 令和5年度県民の日 地域貢献事業 /
県大小鹿キャンパスいきいきフェスタ

～毎日を明るくイキイキとすごすために～

参加費
無料

2023年8月21日(月)

10:00～12:00 受付:9:00～

会場:静岡県立大学小鹿キャンパス看護学部棟
(静岡市駿河区小鹿2-2-1)

- ▶ 毎日を明るくイキイキとすごすための講座を開催します
- 講座① イキイキと高齢期を過ごそう！
 - 講座② 楽しく更年期とつきあおう！
 - 講座③ 骨盤内臓器脱の予防&上手なつきあい方
- ※講座の参加には**事前申込**が必要です(お申し込み方法は裏面へ)

- ▶ 事前申込がなくても参加いただけるイベントもあります！
「ベジチェック®」「静岡済生会総合病院の出張ブース」
「食品栄養科学部学生による栄養・健康相談」など

主催:静岡県立大学看護学部 看護実践教育研究センター

422-8021 静岡市駿河区小鹿2-2-1

Eメール:gp1932@u-shizuoka-ken.ac.jp

協力:静岡済生会総合病院

静岡県立大学食品栄養科学部 栄養生命科学科

- 体調不良のある方は参加をお控えください
- お子さまの託児サービス等はありません

〈交通案内〉

JR「静岡」駅 バス15分

JR「東静岡」駅・静鉄「柚木」駅 徒歩20分

※駐車場には限りがあります。
公共交通機関をご利用ください



昨年**大好評**の企画を今年も開催！！

講座① イキイキと高齢期を過ごそう！

会場：看護学部棟2階 実習室1

対象：静岡県内にお住まいの方
年齢の制限はありません

定員：20人 参加費：無料

内容：
健康長寿を目指してフレイルについて学びます。

筋肉や脂肪の量、骨密度、口の機能(噛む力、舌の力など)、歩行速度などを測定し、ご自身の体の状態を知ること、フレイルの予防について一緒に考えてみましょう。

プログラム：

10:00-11:00 講義
11:00-11:40 測定
11:40-12:00 まとめ



昨年の講義の様子

- 診断や治療は行いません。
- 筋肉や骨密度の測定を予定しています。
素足になれるよう、ストッキングなどの着用はさけてください。



看護学部の4年生が卒業研究の一環で、地域の皆様の健康の向上に貢献するために調査をさせていただきます。
詳細は当日ご説明いたしますが、ご協力は任意です。

講義と体験

講座② 楽しく更年期とつきあおう！

ミドル・シニア女性向け
定員20人

会場
看護学部棟2階 実習室2

ご自分の体の状態を知り、症状との付き合い方を工夫してみませんか？

【視聴覚コーナー】更年期の心身の変化について
【体験コーナー】

- * 自己チェックや自己管理方法をご紹介します
- * 自律神経を安定するための方法
- * アロマを利用し、生活に取り入れる方法
- * ハンドマッサージでリラックスしませんか？

講座③ 骨盤内臓器脱の予防&上手なつきあい方

ミドル・シニア女性向け
定員20人

会場
看護学部棟3階 実習室3

骨盤底筋のゆるみによっておこる尿のトラブルや子宮脱。
加齢を理由にあきらめたり、ひとりで悩んだりしていませんか？

充実のプログラム

- ① ミニレクチャー「知ってほしい！骨盤内臓器脱」
- ② 毎日続けられる「ながら体操」「すきま時間体操」
* 運動が苦手な方、座ったままの方も参加できます
- ③ 世界初！「ペッサリー着脱シミュレーター」体験

