

盛岡ゆうゆう大学公開講座
(第5回本校講座)

みんなで楽しく健康長寿

～手軽に取り組む運動と食事～

【講師】岩手リハビリテーション学院 作業療法学科 学科長 岡崎 謙治 氏
岩手県栄養士会 福祉高齢担当理事 志田 香代 氏

今回の公開講座では、元気に長生きするための運動と食事について二人の講師に講演していただきます。

【手軽に取り組む運動：岡崎謙治氏】

健康長寿のために運動は欠かせません。しかし、運動だけをしていれば良いということではありません。「何のために」という目的を明確にすることが大切です。このことをテーマに認知症予防体操の1つコグニサイズを紹介します。一緒に健康長寿を考えてみましょう。

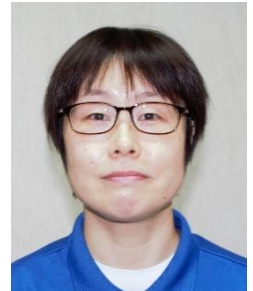
【手軽に取り組む食事：志田香代氏】

高齢者の5人に1人が低栄養の傾向にあると分かっています。自分は関係ないと思っているあなたも「かくれ低栄養」かもしれません。健康長寿のキーワード「フレイル」「低栄養」をやさしく解説、簡単にできる予防方法を紹介します。

この公開講座で、毎日の健康づくりの取組を考えてみませんか？



岡崎謙治氏



志田香代氏

○日時 令和5年10月17(火) 13:30～15:30

○会場 盛岡市民文化ホール・大ホール

○対象 どなたでもお聴きになれます。

○入場料 無料(当日会場にお越しください。)

○主催 盛岡市

令和5年度盛岡ゆうゆう大学本校講座日程(全て無料公開講座です。どなたでもお気軽にご参加ください。)

NO	開催日	演 題 等	講 師 等
1	6/2 金	動物が暮らす森の公園	盛岡動物公園 ZOOMO 企画営業広報 森 敦子 氏
2	7/21 金	素敵なハーモニーで 安らぎのひとつときを	岩手県立盛岡第二高等学校音楽部
3	8/18 金	誰もが生き生きと暮らしていける社会へ ～子ども食堂の取り組みと地域づくり～	認定特定非営利活動法人インクルいわて 理事長 山屋 理恵 氏
4	9/20 水	県立美術館長と迎える盛岡アートウォーク	岩手県立美術館 館長 藁谷 収 氏
5	10/17 火	みんなで楽しく健康長寿 ～手軽に取り組む運動と食事～	岩手リハビリテーション学院 岡崎 謙治 氏 岩手県栄養士会福祉高齢担当理事 志田 香代 氏
6	11/17 金	あのなはん～私の思いを言葉に込めて～	(入選者による意見発表)
7	2/2 金	宇宙の謎に挑む「ブラックホール」	国立天文台水沢 VLBI 観測所 助教 秦 和弘 氏

【問合先】盛岡市保健福祉部長寿社会課盛岡ゆうゆう大学事務局 電話 603-8003