

平成27年度 函館短期大学

# 高齢者向け公開講座



## 第1回 ほっと一息 ～ゆったりセルフマッサージ～

日時: 6月12日(金) 15:00～16:30  
場所: フィットネスセンター  
講師: 鈴木英悟先生(食物栄養学科専任講師)  
内容: 静的ストレッチ、つぼ押しマッサージ、正しいウォーキング等

## 第2回 おいしく、楽しく、健康に!! ～よりよく栄養を吸収するための工夫とは～

日時: 7月17日(金) 15:00～16:30  
場所: 食物栄養学科食堂  
講師: 鈴木真由美先生(食物栄養学科助教)  
内容: 高齢者に必要な栄養素とその必要量、食材に含まれる栄養素の効率の良い摂り方等

## 第3回 健口を目指して ～ムセずに食べよう～

日時: 9月18日(金) 15:00～16:30  
場所: 小児保健実習室  
講師: 奥ひろみ先生(函館歯科衛生士専門学校校長)  
内容: 高齢者ならではのお口の悩みを解決、飲み込み機能のセルフチェックや方法、トレーニング等

## 第4回 インナーマッスルを鍛え 健康寿命を延ばそう!!

日時: 10月2日(金) 15:00～16:30  
場所: 小児保健実習室  
講師: 松田賢一先生(保育学科准教授)  
内容: インナーマッスルを簡単に鍛える方法等

函館短期大学では、昨年度に引き続き高齢者向けの生涯学習事業を行います。今年「食と健康」をテーマに、原則として65歳以上の方を対象に、右の通り公開講座を開講します。参加費は無料です。

**お申し込み**

**FAX または お電話**

**FAX: 0138-59-5549**

**\*裏面をご覧ください**

**お電話: 0138-57-1800 (9:00-17:00)**

※ お申し込みは当日も受け付けますが、なるべく前日までにお願い致します。



たくさんの方  
ご参加をお待ち  
しています!



**函館短期大学**

〒042-0955 函館市高丘町52番1号  
公開講座運営委員会

こちらはFAX用ですが、お電話でお申し込みの際にも、  
口頭で以下の項目をお伝えください。



FAX: 0138 (59) 5549

# FAX

## 平成27年度 函館短期大学 高齢者向け公開講座の申し込み



ふりがな  
名前

\_\_\_\_\_

年齢

\_\_\_\_\_ 歳

住所

〒 \_\_\_\_\_

市

\_\_\_\_\_

電話番号

\_\_\_\_\_

第1回 6月12日	第2回 7月17日	第3回 9月18日	第4回 10月2日

\*参加のご希望の欄に○をお付けください。



函館短期大学

〒042-0955 函館市高丘町52番1号  
公開講座運営委員会



FAX: 0138 (59) 5549