

健康と体に関する学習会 開催要項

- 1 主 催 滋賀県立障害者福祉センター
- 2 目 的 中高年者の健康の維持増進につなげるためにからだに関する知識を学び、日常の生活を見直し自身の健康について振り返り、実践につなげる。
- 3 内 容 (1)ぐっすり眠れる最適な睡眠環境のととのえ方
講師 立命館大学 理工学部 准教授 岡田 志麻 氏
(2)水の力を借りて運動してみよう！
講師 びわこリハビリテーション専門職大学 リハビリテーション学部 講師 池谷 雅江 氏
(3)オーラルケアが健康づくりにつながる！？
講師 大津市民病院 歯科口腔外科 歯科衛生士 山本 伸子 氏
- 4 開催日 (1)令和5年11月23日(木・祝)
(2)令和6年 1月 8日(月・祝)
(3)令和6年 2月23日(金・祝)
- 5 開催時間 13時30分から15時30分まで
- 6 会 場 滋賀県立障害者福祉センター 会議室
- 7 対象者 障害のある人・ない人
- 8 定員 各回先着30人
- 9 申込期間 (1)10/24(火)～11/18(土)
(2)10/24(火)～12/26(火)
(3)10/24(火)～ 2/17(土)
・開所時間は午前9時30分から午後8時30分まで。
ただし、夜間閉所日は午後4時まで。
- 10 費 用 参加費は無料
- 11 申込方法 申込制。
・所定の申込書に必要事項を記入のうえ、各回の申込期間中の開所日にFAXか郵送もしくは直接持参してください。
なお、受講申込書はホームページにも掲載しています。
- 12 その他 ・取材や記録のため、写真撮影させていただくことがあります。また、広報等の刊行物に掲載することもありますので、ご了承ください。
・申込みにあたって記載していただいた個人情報は、本事業運営上ならびに、センター利用上に
関する目的以外で使用することはありません。
・開催日が悪天候(特別警報・暴風警報等発令)の場合等の社会状況により中止することがあります。
・詳細は、直接センターへお問い合わせください。
- 13 問い合わせ 滋賀県立障害者福祉センター
〒525-0072 草津市笠山八丁目5番130号
TEL 077-564-7327
FAX 077-564-7641
URL <https://www.shiga-fukushi-center/>