



—健康・生活・安心サポート—

健康生活を守るための 介護予防・介護する人の支援

兵庫医療大学・神戸女子大学・神戸女子短期大学では、それぞれの大学の特色を生かした「介護予防」「介護する人への支援」に関する講座を実施しています。皆様のご参加をお待ちしております。

第34回

「体力測定会 -自分の今の体力を知り、健康生活に生かしましょう!-」

日時：2017年7月18日（火） 10：00～12：00

7月18日（火） 14：00～16：00

7月19日（水） 14：00～16：00

参加
無料

3回とも同じ内容です。いずれか1回にご参加いただけます。

各回、定員25名 ※定員に達しましたら締め切ります

場所：兵庫医療大学 M304講義室



受付 開始時間の30分前から受付を始めます。

流れの説明

ミニ健康講座 担当：兵庫医療大学 看護学部 4年生

体力測定会・結果説明 兵庫医療大学 看護学部 土井有羽子 准教授
看護学部教員

今年度第1回は、昨年度と同様に体力測定します。動きやすい服装でお越しください。

体力測定項目：握力測定・足指力測定・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・6分間歩行

ミニ健康講座では、看護学4年生が「ミニ健康講座」を実施します。



【お申し込み先】ポータル健康・生活支援ステーション（兵庫医療大学内）

①氏名 ②ご住所 ③希望日時 ④電話番号をお伝えください。

TEL 078-304-3013

FAX 078-304-2713

Mail chi-ki@ml.huhs.ac.jp

《 電話の受付時間 平日（月～金） 9：00～17：00 》

主催：兵庫医療大学 社会学連携推進機構



兵庫医療大学
社会学連携推進機構

体力測定会

-自分の今の体力を知り、健康生活にいかしましょう-

「健康・生活・安心サポート 健康生活を守るための介護予防・介護する人の支援」も今年10年目を迎えることになりました。認知症のこと、介護のことなど講義や茶話会などさまざまな方法で学びの場となってきたと思っております。今年度も引き続き、開催してまいりますので、ご参加ください。

今年度第1回は、いきいきと動くために、現在の手の握力、足指の握力などを測定し、これからの筋力(体力)づくりについて、一緒に考えていきます。これからでも十分に合います。ちょっとした運動やよい習慣をコツコツ続けることが、いつまでもテクテク歩けることにつながります。

ぜひ、今の体力の状態を知り、これからの健康生活に活かしてください。

また、統合実習の一環として、看護学部4年生がミニ健康講座をさせていただきます。どのようなテーマになるかは、当日のお楽しみです。



今回、FAXでお申し込みの方は、この用紙にご記入の上、下記までご送信ください。

FAX送信先 078-304-2713

☆第34回 「体力測定会」申し込み用紙

ふりがな		性別
お名前		男 ・ 女
希望日	<input type="checkbox"/> 7月18日(火)午前 <input type="checkbox"/> 7月19日(水)午後	<input type="checkbox"/> 7月18日(火)午後
連絡先 電話番号	()	

※ 希望日のいずれかに○をつけてください。

※ 車でお越しの方は、駐車場の数に制限がありますので事前にご連絡ください。