

帝京科学大学 公開講座

一般の方を対象に、認知症の予防や寝たきりにならないための対策講座を行います。実際に体を動かしながら、健康維持の対策を学びましょう。

各講座
定員25名

事前
申込制

参加
無料

①「認知症を予防する ～その効果的な運動の方法～」

〔日時〕

令和5年12月16日(土)
午後1:00～3:00

この講座では皆様と認知症、特に「軽度認知障害」について理解するとともに、その予防のための日常生活の中で取り組める運動の方法をご紹介します、実際に行っていただきます。



〔講師〕
医療科学部東京理学療法学科
教授 潮見泰藏先生

②「フレイルとロコモを予防する ～元気な足腰と運動習慣で目指す健康寿命～」

〔日時〕

令和6年3月2日(土)
午後1:00～3:00



〔講師〕
医療科学部東京理学療法学科
教授 藤田博暁先生

健康寿命という言葉をご存知ですか。制限されることなく、健康に日常生活を送るためには、フレイル(虚弱)とロコモ(運動器症候群)の対策が必要です。この講座では簡単なテストを行い、具体的な運動習慣について体験していただきます。

お申込み方法は裏面へ →

〔申し込み期間〕

① 認知症を予防する ～その効果的な運動の方法～	令和5年11月20日(月)～12月6日(水)
② フレイルとロコモを予防する ～元気な足腰と運動習慣で 目指す健康寿命～	令和6年1月23日(火)～2月15日(木)

〔定員〕 各回 25名

〔申込〕

本学のホームページより、申込フォームにてお申込みください。

帝京科学大学 地域連携

<https://www.ntu.ac.jp/chiiki/>

お申込みは
こちらから →



※申し込み多数の場合は、抽選となります。
抽選結果は講座5日前までにメールでお知らせいたします。

※お電話での受付は行っておりません。

※ガラケーからはお申込みいただけません。

〔会場〕

帝京科学大学千住キャンパス 本館
(足立区千住桜木2-2-1)

※駐車スペースはございませんので、
車での来場はご遠慮ください。

北千住駅からは

バスで北千住駅西口から5分
「千住桜木」下車 徒歩約1分



<お問合せ先>

帝京科学大学 地域連携担当

電話：03-6910-3520

E-mail：chiiki-renkei@ntu.ac.jp



後援



足立区