

主催：  神奈川衛生学園専門学校

2020年度

# 東洋医学 一般公開講座

## あなたの健康寿命を 延ばしたい！

健康の基本である運動療法と、  
予防医学の名を持つ東洋医学の  
コラボレーションによる、当校の  
特色を生かした講座となります。



- 時間：10:30～12:00  
(受付は10:15～)
- 対象年齢：50歳～80歳ぐらいの方
- 参加費：1回 500円  
(資料代、保険代込み)
- 上履き(運動靴)をご用意下さい。また、  
肘から下・膝から下が出せる、動きやす  
い服装でお越しください。
- 水分補給のための飲み物をお持ちくださ  
い。

※全ての回で、本校の学生がツボ確認や、  
運動補助などで、お手伝い致します。

※神奈川県からの「新型コロナウイルス感染  
の県内におけるまん延防止に係る取組方針」  
などの通達により講座中止等の変更となる可  
能性があります。ご了承ください。

### 3月受付開始！

#### 1. フレイルって？健康寿命の秘訣とは？

- 実践！生活習慣病対策講座①&チェアエクササイズ  
開催日；5/19 (火)
- 実践！生活習慣病対策講座②&マットエクササイズ  
開催日；5/26 (火)

#### 2. 東洋医学と認知症予防を学ぼう！

- 実践！認知症予防講座①&チェアエクササイズ  
開催日；6/23 (火)
- 実践！認知症予防講座②&ジムボールエクササイズ  
開催日；6/30 (火)

### 9月受付開始！

#### 3. 東洋医学の知恵「ツボ」で、元気を養おう！！

- ツボ講座① & マットエクササイズ  
開催日；10/13 (火)
- ツボ講座②&ジムボールエクササイズ  
開催日；10/27 (火)
- ツボ講座③&セラバンドエクササイズ  
開催日；12/15 (火)
- ツボ講座④&ラダートレーニング  
開催日；12/22 (火)

会場：神奈川衛生学園専門学校

〒238-0052  
神奈川県横須賀市佐野町2-34

申込方法：裏面をご覧ください、FAXまたはハガキにてお申し込みください。

※受講決定の方には、ハガキにてご連絡いたします。