

2019年度

東洋医学

一般公開講座

2019年度 講座一覧

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10:10～)
- 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。

1. フレイルって？健康寿命の秘訣とは？

- ・フレイル予防講座①
&体力測定①、ストレッチ
開催日：5/21 (火)
- ・フレイル予防講座②&チェアエクササイズ
開催日：5/28 (火)

2. 東洋医学と認知症予防を学ぼう！

- ・認知症予防講座①&フロアエクササイズ
開催日：6/25 (火)
- ・認知症予防講座②&セラバンドエクササイズ
開催日：7/2 (火) ※ゴムチューブを用いた
エクササイズとなります。

3. あたたかいお灸で、元気を養おう！！

- ・お灸講座① & マットエクササイズ
開催日：10/8 (火)
- ・お灸講座②&ジムボールエクササイズ
開催日：10/15 (火)
- ・お灸講座③&ラダートレーニング
開催日：12/17 (火) ※紐でできた梯子を
用いた、脚カトレニング
となります。
- ・お灸講座④&体力測定②、経絡ストレッチ
開催日：12/24 (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。