

～令和5年度～ 健康の森 シニア大学校

明日からの 健康づくりに 活かしませんか？



【問い合わせ先】

地域包括支援センター

☎(076)－476－9400

【受講対象者】
市内在住の
65歳以上の方

【日程】 毎週金曜日（全7回）

【時間】 午後1時30分～
3時00分
（受付：午後1時～
午後1時30分）

【場所】
富山医療福祉専門学校
（滑川市柳原149－9）

【定員】 各20名



【受講料】 無料

【持ち物】 動きやすい服装
内履き、筆記用具
飲み物

※講義は、
富山医療福祉専門学校の
教員が担当します！



※今後の感染拡大状況によっては、日程・
実施内容を変更する場合がございます。

～受講内容～

科目Ⅰ：健康寿命の延伸、健康づくりについて理解する

科目Ⅱ：骨・関節・筋の役割について学ぶ

科目Ⅲ：脳・神経の役割について知る

科目Ⅳ：健康な心臓・肺・血管・自律神経づくりのために水中療法を体験する ※見学でも可

科目Ⅴ：要介護状態、安全・適切な介護の仕方を知る

科目Ⅵ：口腔嚥下、栄養・水分摂取の方法を知る

科目Ⅶ：社会参加や、自宅で健康に過ごすための住環境について知る

【申込み期日】

【春期講習】5月9日(火)×切

【夏期講習】6月27日(火)×切

【秋期講習】8月22日(火)×切

★各講習の内容は同じです★

【お申込み方法】

電話

★地域包括支援センター
☎(076)-476-9400

又は

QRコード

★下記のQRコードを読み取り、必要事項を入力してください。



春期講習

1 5月12日
(開校式)

2 5月19日

3 5月26日

4 6月2日

5 6月9日

6 6月16日

7 6月23日

秋期講習

1 8月25日
(開校式)

2 9月1日

3 9月8日

4 9月15日

5 9月22日

6 9月29日

7 10月6日



夏期講習

1 6月30日
(開校式)

2 7月7日

3 7月14日

4 7月21日

5 7月28日

6 8月4日

7 8月18日



★「開校式」当日に、日程と受講内容が記載されたものをお配りいたします。