

看護師がおしえます！

資料提供

平成31年3月8日

課名：医療介護人材課

担当者：坂上

内線：3057

直通電話：082-513-3057

県立三次看護専門学校「公開講座」を開催します ～健康でいきいきとしたからだづくり～

1 趣旨

県立三次看護専門学校では、地域貢献の一環として公開講座を開催しています。

今年度は【健康でいきいきとしたからだづくり】をテーマに、「心の持ち方」・「食べ方」・「からだの動かし方」の見直しについての講座を実施しますので、是非取材をお願いします。

2 日時 平成31年3月22日（金）13:30～15:30

3 場所 広島県立三次看護専門学校（三次市東酒屋町10518-1）

4 講師 本校専任教員

5 内容

- ①健康寿命を延ばす食事
- ②ストレスとの上手な付き合い方
- ③家でできる運動習慣 ～ストレッチ～

6 対象者

健康なからだづくりに興味のある方（20名程度）
動きやすい服装でお越しください。



（昨年度の講座風景）

7 参加方法

電話又はFAXで受け付けます。 申込〆切：3月18日（月）

FAXの場合は、氏名・住所・年齢・電話番号を明記の上、お申し込みください。

8 参加費 無料

9 その他

会場には駐車場がありませんので、公共交通機関にてご来場ください。

<問い合わせ先>

〒728-0023 三次市東酒屋町10518-1

広島県立三次看護専門学校教務課 平田・徳山

TEL 0824-62-5141 FAX 0824-62-0954

【公開講座とは】

平成17年から地域の方を対象に「はつらつ介護教室」「出産子育て応援教室」「認知症を学ぼう」など、あらゆるテーマで開催し、これまで延べ197人が参加しています。

看護師として、また看護学校の専任教員としても経験豊富な講師によって、テーマに関わる基礎知識や生活上の工夫など体験・実演などを通して、わかりやすく講義します。

参加者からは、実践に活かされると大好評で、毎年高い満足度を得ています。