

平成22年度 長野県看護大学 第3回公開講座

テーマ : 高齢者水中運動の11年

講師 : 那須裕 教授
(長野県看護大学, 健康・保健学講座)

日時 : 2010年12月11日(土曜日) 13:30~15:00
(受付開始 13:00)

講演内容:

平成7年に長野県看護大学が開学した時に、地域の高齢者の方々と一緒に健康づくりを考えているという研究プロジェクトが結成され、以来16年にわたり様々な形で活動が展開されてきました。平成11年度に大学内に温室内プールが作られてからは、上伊那地域の高齢者の皆さんを対象とした「水中運動講座」を月に2、3回ずつ開催して参りました。これまでにこの講座に参加された地域の方々は300名を越え、そして現在の講座参加者は登録者90名、常時参加者が約70名といった処で、年々参加メンバーに多少の入れ替わりがありますが、このプールが完成してからずっと、講座に参加して下さっている方も数名いらっしゃいます。

今回の発表では、これまで参加して下さってきた皆様のご意見や感想を伺いつつ、水中運動を継続することで肉体系、精神面、社会生活面でどんな変化があったかを明らかにし、これまでの経験を踏まえて、地域の皆さんと大学が共同で行う健康づくりのあり方について、考察してみたいと思います。

- 対象 : 一般の方々、医療に関わるすべての方
- 定員 : 200名
- 会場 : 長野県看護大学 大講義室(教育研究等3階)
- 受講料 : 無料
- 申し込み期限 : 12月9日(木)
(定員に達していない場合は、当日でもご参加いただけます。)

- 申し込み方法 :

はがき・FAX・電子メールの場合

住所、氏名、電話番号を明記し「第3回公開講座参加希望」とお書きの上、下記宛にお申し込みください。

電話の場合

長野県看護大学 0265-81-5100 へお電話ください。

- 申し込み・問い合わせ先 : 〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂1694番地 長野県看護大学 事務局総務課

TEL 0265-81-5100 FAX 0265-81-1256

E-mail somuka@nagano-nurs.ac.jp



駐車場に限りがありますので、乗り合わせや公共交通機関をご利用ください。