

青森中央学院大学まちなかキャンパス公開講座2021

こころもからだも 生き生き健康生活に



第1回

2021年5月29日(土) 10:00~11:30

「日常生活で工夫するこころの健康」

講師/青森中央学院大学
看護学部准教授 精神看護学 川添 郁夫

第2回

2021年6月26日(土) 10:00~11:30

「認知症とその予防について ～生活習慣を見直しませんか～」

講師/青森中央学院大学
看護学部准教授 老年看護学 中川 孝子
看護学部助教 老年看護学 熊谷 和可子

第3回

2021年10月9日(土) 10:00~11:30

「からだの変化を理解しよう」

講師/青森中央学院大学
看護学部教授 臨床医学 坂井 哲博

第4回

2021年11月13日(土) 10:00~11:30

「高齢者の社会参加について ～『+C』で健康寿命をのばそう!～」

講師/青森中央学院大学
看護学部助教 公衆衛生看護学 太田 尚子

青森中央学院大学 × 青森中央短期大学 コラボ企画

青森中央短期大学主催の連続公開講座も「こころもからだも生き生き健康生活に」をテーマに実施されます。

会場 青森商工会議所会館1階 AOMORI STARTUP CENTER (あおスタ)

第1回

2021年7月14日(水) 10時00分~11時30分

「座ったままでできる 日用品を使った健康ストレッチ」

講師/青森中央短期大学 専攻科福祉専攻
齋藤 雅美

第2回

2021年8月11日(水) 10時00分~11時30分

「青森の食文化・郷土料理について学ぶ」

講師/青森中央短期大学 食物栄養学科
池田 友子

第3回

2021年9月1日(水) 10時00分~11時30分

「なぜ太る?太ると体はどうなるの?」

講師/青森中央短期大学 食物栄養学科
千葉 綾乃

会場 青森商工会議所1階 AOMORI STARTUP CENTER
(青森市新町1-2-18)

対象 一般 **定員** 30名

参加
無料

問い合わせ・申し込み先

青森中央学院大学公開講座担当 TEL(017)728-0131 FAX(017)738-8333
E-mail koukaikouza@aomoricgu.ac.jp

主催/青森中央学院大学 地域社会活動委員会 共催/青森商工会議所

お申込方法

- ①申込フォーム…下記のQRコードを読み取り必要事項をご入力ください。
- ②メール・お電話…上記お申込先まで、お名前/電話番号/参加希望講座をお知らせください。



(申込み用 QR コード)

- ・新型コロナウイルス感染症予防のため、事前にお申し込みの無い方は参加できません。
- ・当日はマスクの着用をお願いします。また入場時の検温にご協力ください。

※ご記入いただきました個人情報は、学校法人青森田中学園個人情報保護方針に基づき、本学園の公開講座等の運営・告知以外には、利用しません。

