

認知症予防の為の講演会開催

ずっと家族みんなが 笑顔でいたい。

認知症予防は早期予防がとても大切です。認知症とは何か、認知症予防のために知っておきたいことなどを楽しく学びながら、あなたの家族がいつまでも笑顔でいられるための講演会です。会場は鹿教湯温泉にある鹿教湯温泉交流センターなので講演後に温泉なども楽しめます。ぜひご家族みんなでご参加ください。

参加費
無料

2月14日(水)

14:00-16:00

場所：鹿教湯温泉交流センター

講師 | 朴相俊先生(公益財団法人身体教育医学研究所(研究部長))
征矢野あや子先生(佐久大学看護学部教授)

※事前申し込みは不要です。
直接お越しください。





「より良い地域づくりを」

—健康運動指導士 井出翔太



健康に関わる社会問題が数多く取り上げられ、いろんな方々が日々不安を抱えて生活をしている。社会全体から笑顔がなくなっている・・・。そんな不安を解消し笑顔あふれる地域づくりをしたい。きたく、今回の講演会を企画させて頂きました。ぜひたくさんの方々に足をお運び頂ければ幸いです。

認知症予防の為に 講演会開催 2月14日(水) 14:00-16:00

参加費
無料

※事前申し込みは不要です。直接お越しください。

場所：鹿教湯温泉交流センター



千曲バス(鹿教湯線)		
上田駅前	11:12	17:46
大屋駅前	11:32	17:27
中央病院前	11:45	17:14
丸子駅前	11:54	17:05
上荻窪	12:07	16:49
宮沢	12:11	16:45
大塩	12:17	16:39
鹿教湯	12:20	16:25

GUEST -ゲスト-

あなたの健康のために参考になる専門家のお話



佐久大学看護学部・大学院看護学研究科

征矢野あや子先生

講演 認知症の予防と備え

佐久大学で看護師を目指す学生に高齢者の看護について教育指導に務める。毎年秋から冬に鹿教湯病院で老年看護学実習を開催。大学院時代から転倒予防のプロジェクトに参加しており、最近では認知症を持つ人の転倒予防について指導や啓蒙活動を行っている。



公益財団法人身体教育医学研究所 研究部長

朴相俊先生

講演 100年人生、健康に生きる秘訣

韓国生まれ(1998年来日)。2010年に東京大学大学院教育学研究科身体教育学コースで修士・博士課程を経て、現在は公益財団法人身体教育医学研究所で研究部長として働いている。専門分野は身体教育学・健康教育学で、現在は、長野県内を始め他県の市町村を対象に自殺予防のためのゲートキーパー教育やメンタルヘルス研修に関する実践と研究活動、また、地域での精神保健相談支援などに携わっている。



その他、健康運動指導士による体操「あたま・からだ元気体操」も開催します。

アクアポールエクササイズ 体験会開催中!

温泉を使ったプールで運動をしてみませんか? 終わった後は心から笑っている自分に出会えるかもしれませんよ。鹿教湯温泉で為になる健康を学んだり、運動もしてさらに温泉も楽しむ。鹿教湯温泉にぜひお越しください!

2月6日(火) / 3月6日(火)
AM 10:30-11:30

場所：上田市鹿教湯健康センターアクアハウスかけゆ
参加費：施設利用料700円(受講料無料)
お問合せお申し込み
上田市鹿教湯健康センターアクアハウスかけゆ(0268-44-2131)

