

COC「SCUまちの教室」公開講座 老活(ろうかつ)ゼミナール

- すこやかに暮らす知恵 -

- 概 要： 歳を重ねるにつれて、体調管理が重要になってきます。血压や熱のはかり方、運動のしかた、食生活に焦点をあてて、健やかに暮らすために知っておいてほしいことから(知識)について説明します。
- 講 師： 田中広美、村松真澄(札幌市立大学)、田頭正一氏(健康づくりセンター)
- 対 象： 一般市民

※この講座は同内容を二会場で行います。

- 日 時： 1月6日(水) 14:00 ~15:30

- 場 所： COC キャンパス まちの講堂
(札幌市南区真駒内幸町2丁目2-2 まこまる内)

- 日 時： 1月9日(土) 14:00 ~15:30

- 場 所： 札幌市立大学サテライトキャンパス
(札幌市中央区北4条西5丁目 アスティ45ビル 12階)

- 申込開始日： 12月11日(金)

- 定 員： 各回20名(最少催行人数各回8名)

- 受講料： 無料

(動きやすい服装で、汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物をお持ちください)

- 申込方法： 必要事項をご記入の上、下記《お申込み先》まで電話・FAX・E-mailでお申込みください。

《必要事項》 ①講座名 ②受講日 ③氏名 ④電話番号



《お申込み先》

お電話、FAXまたはメールにて『講座名・氏名・住所・電話番号』をお知らせください。

札幌市立大学 サテライトキャンパス
TEL : 011-218-7500, FAX : 011-218-7507
Email : koza@acu-h.jp
HP : <http://www.scu.ac.jp/>

《お問合せ先》

札幌市立大学 COC事務局
TEL : 011-596-6675, FAX : 011-596-6676
Email : jim-coc@scu.ac.jp
HP : <http://coc.scu.ac.jp/>

※お伺いする情報は、参加者名簿(記録用・講師用)の作成、主催者からの連絡・案内のみに利用させていただきます。