

参加費  
無料



# 自分や地域の魅力を再発見！

## 新たなライフスタイルを組み立てよう！



本講座では、東京都立大学と連携し、全3回の講座を通してこれまでの生き方を見直し、新たな自分の魅力を見つけしていきます。

日常生活でできるフレイル予防をはじめ、人とのつながりや地域のつながりを再確認しながら、今の自分に合ったライフスタイル(生き方)を組み立ててみませんか。



8/24

9/14

9/28

全日木曜 午前9時30分～午前11時30分

**対象** 荒川区内在住・在勤・在学の18歳以上の方

**定員** 30名(先着順)

**会場** 荒川区立生涯学習センター 3階 大会議室

**託児** あり(生後半年～未就学児)5名 申込み締切7月28日(金)

**締切** 8月18日(金)必着

**申込方法** 来館・電話・メール<sup>1</sup>FAX<sup>1</sup>にて以下の項目をお伝えください。

氏名(ふりがな) 日中連絡がとれる電話番号 住所 メールアドレス 託児有無<sup>2</sup>

1 件名に「令和5年度東京都立大学連携講座受講申し込み」とご入力ください。

2 託児希望の場合、お子様のお名前と年齢をお教えてください。

下記の二次元コードを撮ると、メールで申し込みめます。



問い合わせ・申し込み先 荒川区立生涯学習センター

【電話】3802-2332(代表) 【FAX】3802-3265

【メール】arakawa-sgc@city.arakawa.tokyo.jp

## 講座内容

### 第1回 身体的フレイル（虚弱）予防に向けた身体活動の重要性

講師 東京都立大学健康福祉学部理学療法学科准教授 田島 敬之氏

内容：フレイルにならないためには、どの程度・どのようにからだを動かす必要があるのか、理論と実践方法を交えて紹介します。



### 第2回 暮らしの保健室

講師 東京都立大学健康福祉学部看護学科准教授 島田 恵氏

内容：ジョイフル三の輪商店街の「なにかし堂」で実施中の「暮らしの保健室」の活動を紹介します。



### 第3回 生涯学習と健康増進

講師 東京都立大学健康福祉学部作業療法学科准教授 石橋 裕氏

内容：近年、生涯学習やリスキングの重要性が注目されるようになりました。今回は、先人から生涯学習からの学びとは何かを学び、それらが人々の健康にどのように貢献するのか考えていきます。



## 会場までのアクセス

【都バス】荒川三丁目から徒歩3分

【電車】JR 三河島駅から徒歩5分、京成新三河島駅徒歩10分

