



健幸 エルでの

ショッピングセンター

学ぶ・楽しむ・
健康と
向き合う！

フェスタ2018

地域の皆さんと予防医療を考えます。



日時 **10月17日(水)・11月21日(水)・12月19日(水)**

13:30 ~ 16:00 **参加無料**

計3回

会場 **ショッピングセンターエル**

島根県出雲市大社町北荒木625-2

■ 測定：1階催事コーナー ■ 講演：2階大ホール



看護学生と健康測定！
皆様の来場を
お待ちしております！

島根県立大学マスコットキャラクター オロリン

測定

13:30 ~ 15:00

筋肉量や脂肪量、骨量などを測定し、
あなたに適した運動プログラムを
提案します。

※当日は **骨密度・体組成**の
健康測定も併せて行います。



講演

15:00 ~ 16:00

◆健康に関する体操や講演をします。

1回目 10月17日(水) **笑って元気！笑いヨガ**

講師：石橋鮎美 (島根県立大学出雲キャンパス 助教)



2回目 11月21日(水) **ラダーを使って認知症予防**

講師：平松喜美子 (島根県立大学出雲キャンパス 教授)



3回目 12月19日(水) **ポールによる健幸体操**

講師：黒田正子 (全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員)



お問い合わせ

TEL:0853-20-0200 (月~金 9:00 ~ 17:00)

島根県立大学出雲キャンパス 島根県出雲市西林木町 151

■主催：島根県立大学看護栄養学部看護学科



公立大学法人
島根県立大学