

〈令和元年度〉

八戸学院大学健康医療学部

# 今日から実践！ こころとからだの健康づくり



〔日時〕 令和2年 **2月29日** (土)  
14:00~17:00 (開場13:30)

〔会場〕 八戸ポータルミュージアムはっち 2Fシアター2

## 【開催中止のお知らせ】

流行中の新型コロナウイルスの影響を受け、安全面を考慮して、本講座の開催を中止することといたしました。

楽しみにしていただいていた皆さまには、大変申し訳ございませんが、ご理解いただければ幸いです。

### 〔1〕 ストレスが心と体に及ぼす影響と対処方法

講師：木村 緑 先生 (健康医療学部看護学科 准教授)

### 〔2〕 ロコモティブシンドロームとは？ ～セルフチェックと予防について～

講師：西村 美八 先生 (健康医療学部看護学科 准教授)

### 〔3〕 丈夫な筋肉と骨を保つための運動実践 ～運動の特性を知って活かす～

講師：高嶋 渉 先生 (健康医療学部人間健康学科 准教授)

### 〔4〕 健康調査からみた八戸市民の健康 ～測定結果の見方と日々の生活への活かし方～

講師：宮澤 君子 先生 (健康医療学部人間健康学科 講師)

受講  
無料

申込  
不要

【お問合せ先】



八戸学院地域連携研究センター

〒031-8588 青森県八戸市美保野13-98

TEL:0178-25-2789/FAX:0178-25-1968

E-mail:research@hachinohe-u.ac.jp



【主催】八戸学院大学健康医療学部 【共催】八戸市教育委員会