



令和7年度 石川県立看護大学による

地域公開講座

健康 について一緒に考えてみよう！

	開催日	テーマ		講師
①	6/11 (水)	健康測定 ～今のからだの状態を知ろう～ 血圧・経皮的酸素飽和度 体組成（筋肉量、脂肪量など） 骨密度など 【受付時間】10：00～11：30 13：00～14：30 予約不要	七塚健康福祉センター 多目的ホール	老年看護学 北村 言 先生 大橋 史弥 先生 看護大学学生
	6/12 (木)		高松産業文化センター 中ホール	
②	7/23 (水)	今から始めるむくみケア「美しい肌」を育てる！ むくみと肌の関係について。自宅でもできるむくみケアを ご紹介します。むくみチェックやミニ相談会もあります。		成人看護学 だい 臺 美佐子 先生
③	8/7 (木)	ウェルビーイングと運動 最近よく聞くウェルビーイングとは何のこと？運動と関係する の？自身の幸せについて運動の観点からご紹介します。実際に少 し体を動かしてみましょう！理学療法士の先生による講座です。		共同研究講座 ウェルビーイング看護学 はば 幅 大二郎 先生
④	10/10 (金)	食べて守ろう！筋肉・骨・元気な毎日！ フレイルや骨粗鬆症を予防して、元気に毎日を送るための食事法 について管理栄養士の先生から聞きましょう！		共同研究講座 看護理工学 長谷川 陽子 先生
⑤	11/5 (水)	災害時のトイレ対応について 災害時のトイレはどうしたらいいの？ 過去の災害からトイレ事情を紹介。身近にあるものを利用し トイレを作ってみませんか！日頃からできる対策も ご紹介しながら皆様からのアイデアも募集します！		石川県寄附講座 災害実践看護学講座 とや 登谷 美知子 先生 窪田 直美 先生

【時間】 13：30～15：00 （6/11、12は上記時間内にお越しください）

【場所】 七塚健康福祉センター 多目的ホール（6/12は上記会場）

【定員】 各回 40名 ※要申込（ご希望の講座ごとにお申し込みください）

お問合せ・お申込み先 いきいきステーション（祝日を除く月曜～金曜9時から16時）

電話 076-285-2004

携 帯 090-6495-0473

住所 かほく市遠塚口52-10
（七塚健康福祉センター内）

メール ikiki-s-k@outlook.jp