

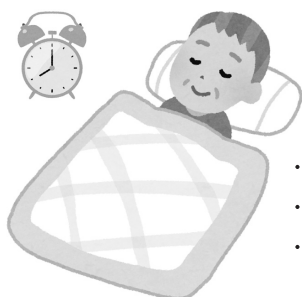
「発酵の里きらきら健康メモ」

～ 閉じこもりが要介護状態の引き金に…?! ～

外出頻度が少なく室内にいる時間が長いと、筋力の衰えや心肺機能の低下といった健康への影響が心配されます。このような生活習慣が常態化することで、気づかぬうちに体力が衰え、介護が必要な状態になってしまう恐れがあります。

！閉じこもり予防・改善のポイント！

規則正しい生活を心がける



- ・睡眠をしっかりとる
- ・決まった時間に起床する
- ・1日3食バランスよく食べる

できることは自分でやる



- ・買い物・料理・掃除など無理のない範囲で！
- ・支援サービスなどを上手に利用する

身なりを整えて気持ちよく



- ・身体を清潔にする
- ・オンとオフのメリハリをつける
- ・一日中パジャマで過ごしたりしない

身体を積極的に動かそう



- ・継続できる程度の運動を習慣に！
- ・転倒予防を心がける



千葉県生涯大学校東総学園 令和2年度入学生募集

▶ 応募対象 健康、仲間づくり、社会参加に興味がある、県内在住の原則60歳以上の方

▶ 募集内容

クラス名	修業年限	定員	登校日	授業料(年額)
健康・生活学部	2年	70名	1年：火曜日 2年：水曜日 年間40日程度	16,100円
造形学部 園芸まちづくりコース	2年	35名	1年：火曜日 2年：水曜日 年間40日程度	32,700円
造形学部 陶芸コース	1年	25名	火・金曜日 年間77日程度	58,200円

※消費税が引き上げされた場合は、授業料の変更を予定しています。

▶ 願書受付 令和元年11月8日(金)～12月27日(金)

▶ 問合せ 千葉県生涯大学校東総学園 〒288-0813 銚子市台町2203 ☎0479-25-2035