

三浦市民健康大学 オープンキャンパス

日 時：平成28年3月20日（日）10:00～15:00 受付 9:30

場 所：YMCA三浦ふれあいの村（やまびこ棟）

対 象：健康に関心をお持ちの三浦市民（お気軽にご参加ください！！）

※ 主に高齢者向けの講座を行います。関心のある若い方も大歓迎です。

主 催：三浦市民健康大学オープンキャンパス実行委員会

※ 実行委員会構成員：

三浦市・三浦市立病院・神奈川県立保健福祉大学

三浦市社会福祉協議会・(公財)横浜YMCA・風の谷リハビリデイサービス

協 力：社協地域包括支援センター・はまゆう地域包括支援センター

横浜YMCA学院専門学校作業療法科

「お年寄りや身体に障害をお持ちの方が、住み慣れた三浦で安心して暮らし続けるために」をテーマに、健康増進・介護予防のためのトレーニング、介護に関する悩み相談、介護用品の説明などのコーナーを開設し、神奈川県立保健福祉大学、三浦市立病院、地域包括支援センター、介護事業所などの専門家がみなさまのお悩みにお応えします。

No.	カリキュラム	ブース	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	備考
1	未病サポーター養成講座	A	1回目			2回目			講義(予約制)
2	食生活、栄養相談	B	午前の部			午後の部			講義・個別相談
3	健康増進トレーニング 転倒予防教室	C	午前の部			午後の部			講義・実技指導
4	足腰の痛み予防体操教室	D	午前の部			午後の部			講義・実技指導
5	認知症予防教室 認知症に関する相談	E	午前の部			午後の部			講義・個別相談
6	排便、排尿に関する相談	F	午前の部			午後の部			個別相談
7	介護用品、健康機器などの体験相談 介護保険に関する相談	G	午前の部			午後の部			個別相談
8	お年寄りに必要な法律に関する相談	H	午前の部			午後の部			個別相談

※1：各ブースの教室は、当日配布のパンフレットによりご案内します。

※2：No.1の未病サポーター養成講座は、1クール2時間です。参加希望者は、事前にご予約をお願いします。

※3：No.2からNo.5のカリキュラムは、1クール20分から30分程度の講座を予定しています。お好きな時刻に起こしてください。

※4：No.6からNo.8のカリキュラムは、到着順にご案内します。お待ちいただく場合もありますが、お好きな時間におこしてください。

※5：昼食はふれあいの村の食堂で限定メニュー100食（有料）を準備しますが、売り切れでご迷惑をおかけする場合があります。ご持参できる方は、ご持参くださることをお勧めします。

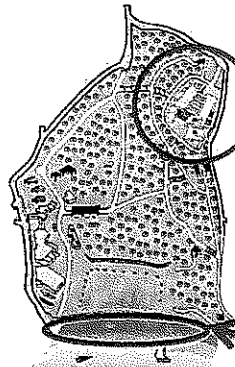
※6：三崎口からのシャトルバスを運行します。（運行予定表をご確認ください。）また、自家用車でのご来場も可能です。

※7：参加にあたり、上履き（スリッパはご遠慮ください）をご持参ください。

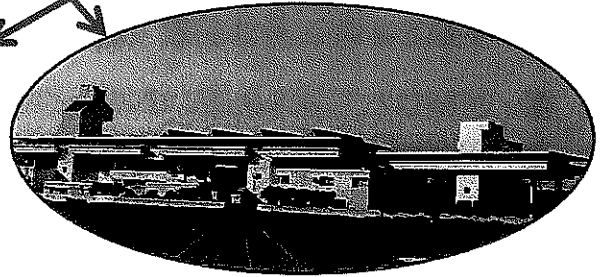
※裏面をご覧ください。

《会場のご案内》

ふれあいのむら全体図



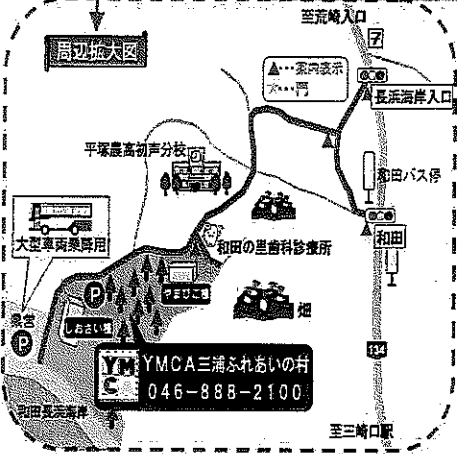
【会場：三浦ふれあいの村（やまびこ棟）】



【自家用車駐車場】：

やまびこ棟までワゴン車でピストン輸送します。

和田長浜海岸



未病サポーター養成講座に参加希望の方へ

定員 40 名（先着順）で 2 月末日までに下記に電話予約をお願いします。参加の可否は後日郵送でお知らせします。

ボランティア参加を募集します。

市民健康大学オープンキャンパスの運営にご協力をいただける方は、ボランティア参加をお願いします。資格の有無は問いません。是非ご一緒にご参加ください。下記記にお電話ください。

三浦市民健康大学 オープンキャンパス シャトルバス運行予定表

No	三崎口	方向	ふれあいの村
1	往	9:15 →	9:30
	復	9:55 ←	9:40
2	往	10:05 →	10:20
	復	10:45 ←	10:30
3	往	10:55 →	11:10
	復	11:35 ←	11:20
4	往	11:45 →	12:00
	復	12:25 ←	12:10
5	往	12:35 →	12:50
	復	13:15 ←	13:00
6	往	13:25 →	13:40
	復	14:05 ←	13:50
7	往	14:15 →	14:30
	復	14:55 ←	14:40
8	往	15:05 →	15:20
	復	15:45 ←	15:30
9	往	15:55 →	16:10
	復	16:35 ←	16:20
10	往	16:45 →	17:00
	復	17:25 ←	17:10

※交通事情により、時間の遅れがある場合があります。

《お問い合わせ先・連絡先》

風の谷リハビリデイサービス内

神奈川県立保健福祉大 リビングラボラトリー

電話 046-876-7277 FAX 046-876-7468

《三浦市民健康大学の一コマ》

昨年9月から12月にかけて、市立病院で開催した第1回三浦市民健康大学の一コマです。これからも続け、修生を増やし、アンチエイジングに取り組み、元気な三浦を作りたいと考えています。



みなさんも
是非ご参加ください！！

