

「コロナ時代の新たな生活スタイル」

新型コロナウイルスは全世界で猛威を振るい、日本でも新型コロナウイルスとどのように向き合っていくのか新しい生活様式が提案され、誰もがその内容を模索しているのではないのでしょうか。手洗い・うがい・マスクの着用はこれからも続けていくことになるでしょう。

今年度の公開講座のテーマ「コロナ時代の新たな生活スタイル」をとおして、新型コロナウイルスとの新たな生活スタイルを共に考えてみませんか。皆さまのご参加をお待ちしております。



- *対象者 **どなたでも参加できます 全3回**
- *開催期間 **令和2年8月21日(金)～9月18日(金)**
- *開催時間 **13:30～15:00**
- *開催会場 **鳥取看護大学・鳥取短期大学 シグナスホール 大講義室**
倉吉市福庭854 TEL0858-26-1811
- *受講料 **無料**

1回 【開講式】	ロコモ予防で健康長寿 【ライブ配信あり】	8/21(金) 13:30～15:00
講師	鳥取短期大学 生活学科食物栄養専攻 教授	野津 あきこ
講師	鳥取看護大学 看護学部看護学科 教授	早川 大輔
2回	こども食堂ってどんなところ?	9/4(金) 13:30～15:00
講師	鳥取短期大学 幼児教育保育学科 准教授	南 潮
3回 【閉講式】	いきいき生きる ～動いて、つかって、笑顔で元気に～	9/18(金) 13:30～15:00
講師	鳥取看護大学 看護学部看護学科 教授	田中 響

※駐車場に限りがあります。乗り合わせてお越しください。
 ※倉吉駅からは、スクールバス(無料)を運行しております。
 倉吉駅 5番バス乗り場発 13:10 大学発 15:45



申込・問い合わせ先
 鳥取看護大学・鳥取短期大学 グローカルセンター
 〒682-8555 倉吉市福庭854 (Tel:0858-27-0107 Fax:0858-26-9138)
 主催：鳥取看護大学・鳥取短期大学・倉吉市教育委員会

公開講座 講演の概要

1回

テーマ **ロコモ予防で
健康長寿**

講師 **野津 あきこ**
講師 **早川 大輔**

最近話題のロコモについての予防や対策について考えてみます。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム (略称:ロコモ、和名:運動器症候群)」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。日本整形外科学会が人類が経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。本講座では解剖生理学分野からロコモの仕組みや体の筋肉・骨・関節のはなし、栄養学分野からロコモを予防する食事などについて学びます。

2回

テーマ **こども食堂って
どんなところ?**

講師 **南 潮**

最近、何かと話題のこども食堂。2017年末から、私は学生達と県内の多くのこども食堂を訪問し、ボランティアをしながらお話を聞く活動をしてきました。その中で、多くの素晴らしい出会いがあり、様々な思い、スタイルで活動していらっしゃるご様子を知りました。コロナ時代の昨今は活動休止されていましたが、衛生管理を万全にし、徐々に再開する動きもあるようです。本学でも継続して学生がどのように貢献していけば良いか試行錯誤を重ねています。まずは、こども食堂が実際どんなところか、知ることから始めませんか。

3回

テーマ **いきいき生きる
～動いて、つかって、
笑顔で元気に～**

講師 **田中 響**

毎日、健康でいきいきと生活するためにできることを一緒に考えませんか? 動くこと=活動すること、つかること=温泉につかること、笑顔で過ごすことからできることがあります。鳥取県は、日常的にウォーキングすることで健康になることを目指したウォーキング立県であるとともに、多くの温泉を有し、特に倉吉市には開湯1300年の関金温泉があります。ここで暮らすことで健康になる生活を今日から始めてみませんか。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3密を避けて開催いたします。
当日は必ずマスクを着用してください。

