

第6回 畿央大学 シニア講座

「なぜ腰痛を治すために運動が必要なのか、どのような運動をすればいいのか
-運動不足になりがちなコロナ禍だからこそ正しく腰痛を理解しよう-

講師：大住 倫弘 氏

(畿央大学 ニューロリハビリテーション研究センター 准教授)

第19回 畿央大学 公開講座

「感染症について知ろう-新型コロナウイルスとこれからの生活-

講師：根津 智子 氏

(畿央大学 健康栄養学科 教授)

■ 日 時 2021年1月23日(土)

第6回 シニア講座 11:00 ~ 12:00

第19回 公開講座 13:00 ~ 14:00

■ 開催方法 オンライン (ZOOM ウェビナー) 【視聴用の URL は後日配信します】

■ 受付開始 2020年12月1日(火)

■ 参加費用 無料

■ 定 員 各講座100名(先着順) プログラムの詳細は、裏面をご覧ください。

2020年度はオンラインにて開催

申込方法

※以下のいずれかの方法でお申し込みください。

◆E-mailでお申込みの場合

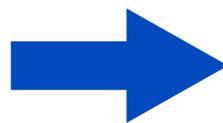
①氏名(フリガナ)、②年齢、③住所、④電話番号、⑤参加希望の講座を
ご明記の上、メールアドレス (info@kio.ac.jp) へお申し込みください。

※⑤の参加希望講座はどちらか一方の講座を希望される場合は「講座名」を、両方の場合は「両方希望」と明記してください。

◆Webからのお申込みの場合

本学HP (https://www.kio.ac.jp/) のページ下部「イベント情報」
から本講座のページへアクセスの上、「申込みフォーム」にて
お申し込みください。

QRコードから申込フォームへ
アクセス



— プログラム内容 —

第6回シニア講座 11:00~12:00

【講師】大住 倫弘 氏

(畿央大学 ニューロリハビリテーション研究センター 准教授)

まずは「腰痛のメカニズム」や「痛み」を正しく理解するところからはじめ、痛みが出たとき、あるいは痛みが長引くときにどう対処することがよいのか一緒に学びましょう。そして、コロナ禍だからこそ家庭内でも簡単にできる運動やストレッチをオンライン上で動きを確認しながら、ご自身でも実際に試してください。



第19回公開講座 13:00~14:00

【講師】根津 智子 氏 (畿央大学 健康栄養学科 教授)

感染症に関する基本的なことを参加者の皆さんに知っていただき、一般的な感染症の考え方や対策を学んでいただきます。そして、新型コロナウイルスの特徴や現状、ウイルスに対する各種対策の意義などを紹介し、これからの生活の中でどのような心掛けをしていくことがよいのか、皆さんと一緒に考えていきます。



【お申し込み・受講にあたっての注意事項】

- ・本講座は、Zoom（アプリケーション）を利用した Zoom ウェビナーです。インターネット環境があればパソコン・スマートフォン・タブレットから受講することが可能です。
- ・Zoom アプリは必ず最新版にアップデートの上ご覧ください。
- ・受講者は顔や名前が他の受講者に表示されることはありません。
- ・講座当日までに、お申し込みいただいた E-mail へ受講のための URL をお送りします。
- ・講座の映像・音声等を許可なくスクリーンショットや写真・動画・音声で記録すること、またそれらを第三者に共有・公開することを固くお断りいたします。
- ・講座を受講するために必要な URL・パスワードを第三者に共有・公開することを固くお断りいたします。
- ・お預かりした個人情報は、本講座に関わる業務にのみ使用します。また、予め本人の同意を得ることなく第三者に提供することはいたしません。

 **畿央大学**
KIO UNIVERSITY

【お申し込み・お問い合わせ先】
畿央大学 教育推進部 公開講座係
〒635-0832
奈良県北葛城郡広陵町馬見中 4-2-2
E-mail: info@kio.ac.jp
TEL: 0745-54-1601
FAX: 0745-54-1600