

# 高齢期を元気に 過ごしましょう

— 介護予防のために必要なこと —

超高齢社会の現在、長生きするだけでなく、健康寿命（元気で長生きできる期間）を延ばすことが必要です。要介護状態を予防するには、運動だけでなく、食事も大切です。元気で健康寿命を全うするために必要な食事の考え方と、自宅でもできる簡単なストレッチを一緒に学びましょう。

聴講  
無料

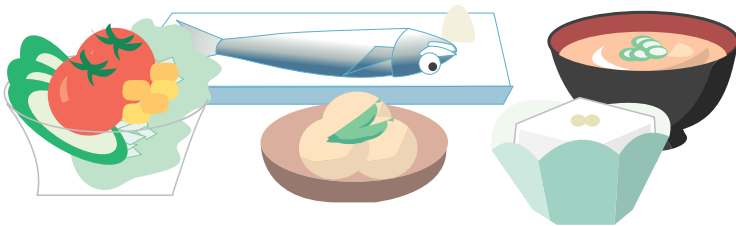
要申込



## 第1部

10:00~11:00

## 必要な栄養素と 食事バランスチェック



## 第2部

11:10~12:10

## 脱水と転倒予防

動きやすい服装でご参加ください。  
また、水分補給のため、各自飲み物をご持参ください。

公開  
講座

8/8月

(9:30より受付開始)

10:00~12:10

講師

百木 和

(帝塚山大学 現代生活学部食物栄養学科講師・管理栄養士)

定員

30名 (申込先着順) ご高齢者の居られるご家族の方もご参加いただけます。

会場

帝塚山大学 奈良・学園前キャンパス16号館9階16903教室

申込方法

インターネット

帝塚山大学ホームページの公開講座ページ  
(<http://www.tezukayama-u.ac.jp/social/lectures/>) から講座名をクリック。  
申込フォームより必要事項を入力してください。

はがき・FAX

① 講座名 ② 郵便番号・住所 ③ 氏名(ふりがな) ④ 電話番号 ⑤ 年齢・性別を明記の上、  
「帝塚山大学 広報課 公開講座係」までお申込ください。

お問合せ

帝塚山大学 総務センター 広報課 公開講座係

〒631-8501 奈良市帝塚山7-1-1 TEL: 0742-48-9192 (平日9~17時) FAX: 0742-48-6092



帝塚山大学  
TEZUKAYAMA UNIVERSITY

奈良・学園前キャンパス  
近鉄奈良線「学園前(帝塚山学園前)」駅下車 南出口すぐ  
※学内に駐車場・駐輪場はございません。  
公共の交通機関をご利用ください。

至天  
阪難波

生駒

近鉄奈良線

学園前

近鉄奈良

奈良・学園前キャンパス  
(会場)



学校法人帝塚山学園