

— 令和6年度県民の日 地域貢献事業 —

県大小鹿キャンパスいきいきフェスタ

～毎日をイキイキとすごすために～

2024年8月21日(水)

10:00～12:00 受付9:00～

会場 静岡県立大学小鹿キャンパス
看護学部棟
(静岡市駿河区小鹿2-2-1)

参加費
無料



毎日を明るくイキイキと過ごすための講座を開催します

講座1 イキイキと高齢期を過ごそう！

講座2 孫育てカフェ ～語ろう じーじ・ばーばの孫育て～

講座3 楽しく学ぼう！防災は「じぶんごと」

※講座の参加には**事前申込**が必要です。 **お申し込みは裏へ**➡

- 体調不良のある方は参加をお控えください
- お子様の託児サービス等はありません

〈交通案内〉

JR「静岡駅」バス15分

JR「東静岡駅」・静鉄「柚木駅」徒歩20分

※駐車場には限りがあります

公共交通機関をご利用ください

主催：静岡県立大学看護学部

看護実践教育研究センター

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿2-2-1

Eメール gp1932@u-shizuoka-ken.ac.jp



＼ 去年の大好評企画を今年も開催！ ／

講座1 イキイキと高齢期を過ごそう！

対象：静岡県内にお住まいの方 定員30人
年齢制限はありません

講義と
体験

健康長寿を目指してフレイルについて学びます。
筋肉や脂肪の量、骨密度、歩行速度などを測定し、ご自身の体の状態
を知ること、フレイルの予防について一緒に考えてみましょう。

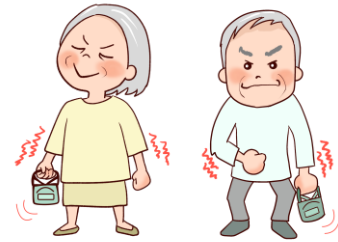
プログラム

10:00-11:00 講義

11:00-11:40 測定(体験)

11:40-12:00 まとめ

- ・ 診断や治療は行いません。
- ・ 筋肉や骨密度の測定を予定しています。
素足になれるよう、ストッキングなどの着用は避けてください。



講座2 孫育てカフェ ～語ろう じーじ・ばーばの孫育て～

イマドキの子育てについて学び、
孫育てについて語り合ってみませんか？

孫育て中・予定の方など 定員10人

ご夫婦での参加も大歓迎

孫育てについて学びましょう！

- ・ 栄養士・助産師による講話
- 母子に必要な栄養
- イマドキのベビーケアなど

講座3 楽しく学ぼう！ 防災は「じぶんごと」

いつ起こるかわからない災害
家族で防災について学んでみませんか？

小学生とその保護者(※) 定員12組

※大人、中学生以上の兄・姉

防災士と一緒に体験しましょう！

- ・ 段ボールベッド
 - ・ しぞ～か防災かるた
- ☆協力：しぞ～か防災かるた委員会

《各講座の申し込み方法》 お申込みは**お1人様1講座**となります

【講座1】のお申し込み方法

お電話でお申し込みください

電話番号 054(202)2928

月～木 9～13時まで

担当者 静岡県立大学 松本(まつもと)

お申し込みの際、以下の内容をお伝えください

- ①お名前
- ②ご年齢
- ③お電話番号
- ④昨年参加の有無

【講座2・講座3】のお申し込み方法

それぞれ下のQRコードから

お申し込みください

講座2



講座3



お申し込み：2024年7月1日(月)～8月9日(金)定員に達した時点で締め切らせていただきます