

240121 遺言書と終活プランで成功する方法 —子供や親族を後見人にする方法—

遺言書と終活プランの作り方を学びます。遺言・終活で誰に相談したらよいかと悩んでいる人にオススメです。希望者には、後東博著「新版：高齢期を安心して過ごすための生前契約書＋遺言書作成のすすめ」(日本法令)を贈呈。11/23(土)無料個別相談あり。

- ①10/12(土) 遺言書や終活は誰に依頼するかで大きく変わる
- ②10/26(土) 高齢期の認知症や介護に備える生前4点契約書の作り方
- ③11/ 9(土) 遺言書を残しておかなければならない人とは
- ④11/23(土) 無料個別相談

- 申込期限：9/27(金) ●定員14名(最少開講人数7名) ●時間13：30～15：00 ●場所：本館209
- 受講料：9,000円 ★在学生割引 7,000円
- 講師：愛知県総合相続相談センター所長 後東博講師

スポーツ講座

240122 女性体操教室「健康体操」

日常生活をより豊かに健康的に過ごすための体力づくりを行います。簡単な有酸素運動から筋力トレーニング、ストレッチなど充実した時間を過ごします。運動不足を解消したい方、運動したいけど何からはじめて良いかわからない方など、はじめての方も大歓迎です。

- ①10/ 1(火) 運動の楽しさを知る、水分補給の重要性
- ②10/ 8(火) 運動の気持ちよさを知る、免疫と休息の重要性
- ③10/15(火) 呼吸と運動の関係性①
- ④10/22(火) 呼吸と運動の関係性②
- ⑤10/29(火) 日常生活に必要な体幹トレーニング
- ⑥11/ 5(火) 姿勢づくり、腰痛予防、体幹トレーニング①
- ⑦11/12(火) 姿勢づくり、腰痛予防、体幹トレーニング②
- ⑧11/19(火) 膝痛予防、機能改善下半身エクササイズ①
- ⑨11/26(火) 膝痛予防、機能改善下半身エクササイズ②
- ⑩12/ 3(火) 膝痛予防、機能改善下半身エクササイズ③
- ⑪12/10(火) 肩の痛み、肩こり解消、機能改善上半身エクササイズ①
- ⑫12/17(火) 肩の痛み、肩こり解消、機能改善上半身エクササイズ②
- ⑬12/24(火) 肩の痛み、肩こり解消、機能改善上半身エクササイズ③
- ⑭ 1/ 7(火) 自分の足で立つ、歩く
- ⑮ 1/14(火) まとめと運動を継続する大切さについて

- 申込期限：9/20(金) ※9/17(火)9：00から先着順で受け付けます。
- 定員30名(最少開講人数15名) ※女性のみ
- 時間10：40～12：10 ●場所：南8号館109 ●受講料：10,000円 ★在学生割引 9,500円
- 持ち物：タオル、ヨガマット、運動のできる服装、飲み物 ●講師：JAPAN SWEAT FACTORY 久保田喬子講師