

参加費
無料

南区役所
企業・大学と学ぼう！語り合おう！会

学び×つながりカフェ
～みなみのひだまり～



自宅で簡単にできる！冬対策養生セミナー

10月18日 日 10:00-11:30

区内の大学や企業がそれぞれの専門性やノウハウを生かした体験型の講座を開講します。
講座後には、コーヒーやお茶を飲みながら講師と交流します。ぜひ、ご参加ください！

感染症に負けない冬の身体づくり ～漢方の知恵と養生で整える、からだを守る力～

【第一薬科大学 薬学部漢方薬学科 森永先生】

漢方では、病気になる前の段階から心身のバランスを整え、日々の養生を重ねることが健康維持につながると考えます。

漢方を活用しながら感染症に負けない身体づくりのための工夫についてお話しします。



ストレスをためない冬養生 ～ここを整えて、免疫力を守ろう～

【第一薬科大学 看護学部精神看護学 栗原先生】

冬は年末年始などで忙しく、
ストレスが重なりやすい時期です。
ストレス対策をして、免疫力を守り
ましょう。

実践できそうな対策をお伝えします！

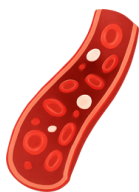


足からわかる動脈硬化 ～今すぐできる自己チェックで血管を守ろう～

【第一薬科大学 看護学部看護薬理学 田中先生】

動脈硬化は心臓や脳だけでなく、
足の血管にも現れます。

足からわかる動脈硬化のサインや
自宅でできるセルフチェック、血
管を守る生活習慣についてお伝え
します。



10分ランチフィットネスで さらに健康になろう！

【10分ランチフィットネス協会 森山代表理事】

各講座の合間に、運動に苦手意識があ
る、きっかけがない、続かないとい
う方向けの簡単な体操を紹介します。
講座の最後には、有酸素運動・筋肉強
化・バランス運動を組み合わせた10分
ランチフィットネスを行います。



対象 50歳以上

申込はこちら▶

定員 抽選30人（1組の申込は3名まで）

会場 OHASHI HILL 6階 おおはしらボ（南区大橋1丁目3-3）

対象 右記二次元コードより9/30（水）までに申し込み



お問合せ

福岡市南区役所企画振興課

☎ 092-559-5016

✉ minami-kikaku@city.fukuoka.lg.jp