

愛♡いきいき健康フェア

看護学生と見つけよう 健康への道

○13:00～ 講演

「見つけよう、自分の癒し方」

講師：佐伯 由香（地域健康システム看護学 教授）

○14:00～ 看護学生による7つの健康教室

【冷え予防】

冷えに悩んでいる方！
腹式呼吸と末梢運動や
しょうが湯の試飲で
体を温めてみませんか？

【アロマ】

香りと足湯でリラックス
しませんか？数量限定
プレゼントもあります♪

【肺炎予防】

肺活量を測定し、体操や
クイズで楽しく一緒に
肺炎予防を試してみませんか？

【からだ博士になろう】

愛顔ダンスやクイズをします♪
クイズに正解して認定証を
もらいましょう！

【脳トレ】

楽しく脳を働かせましょう！
イントロクイズや、運転免許
更新の際に必要な講習予備検
査の練習もできます！

【フレイル予防】

握力や10m歩行速度を測って
皆で一緒に手軽な運動を
行いましょう！

【動脈硬化予防】

血圧から血管の状態を調べます！
薬・食事・運動の面から動脈硬化を
防ぐ方法を探しませんか？

◎参加費・駐車料 無料
お気軽にご参加ください

平成29年10月28日(土)

13:00～16:00(受付 12:30～)

愛媛大学医学部看護学科校舎

◎お問い合わせ◎

愛媛大学医学部看護学科健康フェア実行委員会

住所：〒791-0295 東温市志津川 TEL：089-960-5422

FAX：089-960-5423

E-mail：nsoffice@m.ehime-u.ac.jp

