

2022年度

神戸医療未来大学 公開講座

受講料
無料

みんなで踊ろう！
～からだで繋がるダンスの輪～

12/9 (金) 11時00分～12時00分

服装：運動ができる服装
持参物：水分補給のための水分

講師：山口晏奈（健康スポーツコミュニケーション学科 講師）

ダンスは経験の有無に関係なく、全ての人に出会う機会があります。私たちは普段、泣いたり笑ったり、時には怒ったり、沢山のことを感じ表現しながら生きています。講座では、感じたままに踊ること、表現することの喜びを体験してみましょう！

ストレスとうまく付き合うために
～こころとからだの健康講座～

12/17 (土) 11時00分～12時00分

講師：永浦拡（未来社会学科 准教授）

みなさんは、ストレスを感じたときにどうしていますか？
人間であれば誰もが感じることのあるストレスについて、心身を健康に保つための「ストレスマネジメント」で、ストレスをエネルギーに変えて過ごすための方法を紹介します。

場 所：神戸医療未来大学 B棟8階（駐車場有）

対 象：どなたでも受講できます

定 員：25名程度（定員になり次第受付を締め切ります）

申込：各日、前日まで

神戸医療未来大学 公開講座事務局

☎ 0790-22-2620 《受付時間》10：00～17：00（土日祝日および大学休学日は除く）

▼E-mail：kufhs.koukaikouza@gmail.com

申込はこちら↓



神戸医療未来大学

妖怪の里から、未来に羽ばたく。

〒679-2217 兵庫県神崎郡福崎町高岡1966-5