

2017年度 第2回 元気健康セミナー

語源から学ぶ元気健康 ～『冬バテ』に負けない体調管理～



講師 中村 令子 先生

(東北福祉大学 健康科学部 保健看護学科 教授)

「夏バテ」ならぬ「冬バテ」という言葉があることをご存知ですか？

「冬バテ」は、寒さのために自律神経の働きが乱れて体の変調をきたすことです。

自律神経は、心臓や胃腸などの内臓の働きを24時間調整し、健康を維持するために大切な働きをしています。高血圧などの様々な病気にも関係する自律神経について、語源をたどりながらわかりやすくお話しし、寒さに負けずに体調を整える方法をご紹介します。

●開催日 平成30年 1月 25日(木) 13:30～15:00

●場 所 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

●申込方法 お電話または受付カウンターにてお申込みください。

●定 員 150名 ※定員になり次第の締め切りとなります。お早めにお申込みください。

●参 加 料 塾生：無料 一般：500円(税込)

*内容は一部変更になる場合がございます。ご了承ください。

《会場アクセス》

◆東西地下自由通路「出入口1」より地上に出てすぐ。

◆公共交通機関をご利用ください。

仙台駅東口キャンパスには、専用駐輪場、専用駐車場がございません。ご理解とご協力をお願いいたします。

※自転車、お車等ご利用の際には、付近の公営駐輪場、有料駐車場をご利用ください。



お申込み・お問合せ



東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター
予防福祉健康増進推進室



仙台元気塾

検索



facebook やっています。

国見ヶ丘
キャンパス

〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学 雄翔館 1F
TEL:022-208-7792 FAX:022-208-7791 Mail:info@tfu-ac.net

仙台駅東口
キャンパス

〒983-8511 仙台市宮城野区榴岡2-5-26 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス
TEL:022-742-2886 FAX:022-742-2887 Mail:info-east@tfu-ac.net