



新たな人生へのスタートが始まります。  
あなたの入学を心よりお待ちしております。



会 場

愛知医療学院短期大学

〒452-0931 清須市一場519番地

TEL 052-409-3311



JR東海道本線「清洲」下車 徒歩9分

名鉄「新清洲」下車 徒歩25分



学校法人佑愛学園  
愛知医療学院短期大学



清須市（官学連携事業）

もう一度「学生」に戻りませんか。

# 清須市民げんき大学

2023年度（第7期生）

入学案内



<https://www.yuai.ac.jp/about/genkidaigaku.html>

# 清須市民げんき大学 2023年度(第7期生) 入学案内

## 設立趣旨

高齢期は、定年退職や子どもの独立などを契機として、地域社会での役割や人間関係を築いていくなど、新たな生きがいを個々に見つけられる時期でもあります。そのために健康の維持は不可欠であることは言うまでもありません。そこで介護予防についてご理解いただき、いつまでも健やかで元気に過ごしていただくことを支援するため、「清須市民げんき大学」を設立いたしました。

1年を通じたカリキュラムにより、健康や介護予防に関する知識を広げ、運動を通して日常的に健康づくりを進めるとともに、新しい出会いや発見、感動を分かち合えることを目指します。

## 対象者

清須市内にお住いの概ね65歳以上で、卒業後に地域活動に参加する意欲のある方。  
介護予防に関する学習意欲のある方。 また、1年間通学できる方。

## 入学定員 20名

## 授業料 3,000円(年額) ※保険料、資料代等を含む。受講期間中に別途費用はかかりません。

## 期間等

- (1) 期 間：2023年6月1日～2024年3月7日
- (2) 曜 日：木曜日
- (3) 時 間：9時30分～11時45分（講義内容により時間を変更することがあります）
- (4) 卒業要件：3分の2以上の講義出席者に卒業証書を授与します。

## 会 場 愛知医療学院短期大学 〒452-0931 清須市一場519番地 TEL 052-409-3311

## 講義内容(右表参照)

1限目…年を重ねても活動的に過ごすことができるように、介護予防や地域づくりについて学びます。  
2限目…健康づくり・介護予防に役立つ運動を、実践を通して学びます。

## 申 込

- (1) 受付期間 2023年4月5日(水)～5月2日(火)必着
- (2) 提出書類 入学願書
- (3) 申込方法 以下の方法のうちいずれかでお申し込みください。  
① 持参(開庁時間内に限る) ② 郵送 ③ FAX

## 入学者決定・通知

応募多数の場合、抽選にて決定します。 決定者には「入学許可証」と「学習の手引き」を5月中旬頃発送いたします。

「清須市民げんき大学」は、愛知医療学院短期大学と清須市との「官学連携事業」として実施しています。

## 【講義内容】

◇曜日はいずれも木曜日です

日にち	1限目(9:30～10:30)	2限目(10:45～11:45)
2023年 6月 1日	入学式・オリエンテーション	
6月 8日	体力測定	
6月22日	地域包括ケアシステムについて ～制度を学び、社会参加デビューの準備をしましょう!～	体力測定結果返却 体力づくりのポイント
7月 6日	フレイルを予防する活動と社会参加 ～社会との繋がりは心身機能を向上させる?～	きよすdeげんき体操(ストレッチ編)
7月20日	公開講座 地域デビューの心得 ～あなたはどのタイプ? OB・OGから学びましょう～	きよすdeげんき体操(筋トレ編)
夏 休 み		
9月21日	ロコモとその予防 ～ロコモって何?その予防方法を学びましょう!～	きよすdeげんき体操(口腔、ウォーキング編)
10月 5日	余暇活動の持つ力 ～趣味・特技は健康生活への活力源～	きよすdeげんき体操、レクスポーツ
10月19日	アンチエイジングの医学 ～その症状「歳のせい」だと諦めてしまっていないか～	きよすdeげんき体操、レクスポーツ
11月 2日	心臓病や脳卒中の予防 ～病気にならないために運動をするのはなぜ?～	昔の遊びが持つ魅力を次世代と楽しむ (レクリエーション 準備)
11月16日	心身機能を高めるものづくり ～革細工を楽しもう～	昔の遊びが持つ魅力を次世代と楽しむ (レクリエーション 演習)
12月 7日	認知症とその予防 ～認知症は予防できるの?その方法を学びましょう～	きよすdeげんき体操、コグニサイズ
12月21日	公開講座 口腔・嚥下と介護予防 ～健やかな生活とお口の健康について～	きよすdeげんき体操、コグニサイズ
冬 休 み		
2024年 1月11日	こころ穏やかに過ごすために ～ストレスを手放してみませんか～	きよすdeげんき体操、ボランティア演習
2月 8日	活力ある暮らしと豊かな食の楽しみ ～賢く食べて元気な長寿を～	きよすdeげんき体操、ボランティア演習
2月22日	体力測定(測定法実習)※1日	
3月 7日	卒業式・茶話会	

※講義中は、マスクの着用や手洗い、アルコール消毒など、ご自身での感染症対策を徹底してください。  
※講義内容は変更される場合があります。 ※講義内容により時間を変更することがあります。  
※講義は、愛知医療学院短期大学の講師陣(医師・理学療法士・作業療法士)・清須市職員等が担当します。  
※7月20日と12月21日は公開講座になります(9:00開始)。一般来場者も参加されます。  
※上記日程以外で、清須市内のサロンやボランティアグループ活動の見学・体験が1回あります。