



生きているを
学ばって、
おもしろい。

みずほオープンアカデミー

参加
無料

11/24 10:00~12:30
9:30~ 受付開始

愛知みずほ大学・愛知みずほ短期大学
1号館1階玄関ホール

講演

笑いと健康

-笑いがもたらす素敵な効果-

思いっきり笑うと、
元気がでるのは
どうして？

愛知みずほ大学 客員教授
講演者 西田 元彦 (医師)

1959年、愛知県生まれ。1984年藤田学園保健衛生大学医学部卒業。名鉄病院、西尾市民病院等を経て、現在、西田メディカルクリニック理事長。「笑いの免疫力に及ぼす影響」「作り笑いの健康効果」などについての研究を発表。

講座

今日から生かせる健康の話

身体

認知症あれこれ
-食事、薬、糖尿病-
愛知みずほ大学教授 松原達昭

心理

イライラ、もやもやした時の
対処法は？
愛知みずほ大学講師 木戸盛年

運動

ちょい足し運動で健康づくり
-座りすぎに注意-
愛知みずほ大学教授 山根基

栄養

災害時の栄養バランスを考える
-もしにも備える備蓄食-
愛知みずほ短期大学准教授 荒川直江

体験

日常生活に取り入れやすい健康体験

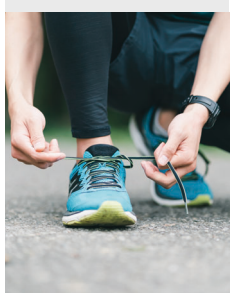
\誰でも楽しめる/
ニュースポーツ



ココロと
\カラダを整える/
ヨガ体験



子どもの
\足の健康を考える/
足の健康・靴選び



Timetable



10:00

ご挨拶



10:10

基調講演

「笑いと健康—笑いがもたらす素敵な効果—」

講座と体験コンテンツは
受付時に整理券を
配布します。

11:15

1講座:30分

講座

講座 1

認知症あれこれ
—食事、薬、糖尿病—

講座 2

イライラ、
もやもやした時の対処法は？

講座 3

ちょい足し運動で健康づくり

講座 4

災害時の栄養バランスを考える

11:15~11:45

1講座:30分

体験

ニュースポーツ
(ボッチャ・ラダーゲッター)

ヨガ体験

足の健康・靴選び

1回目 11:15~11:45

2回目 12:00~12:30

1体験:30分

講座

×

体験

講座の後に体験コンテンツの
受講が可能です。

体験

×

体験

体験コンテンツ2つの
受講も可能です。

12:30

終了

参加申し込みはコチラから

※当日の参加も可能です



注意事項

- ・事前参加申込は、イベント全体の申し込みとなります。講座、体験に関しては、当日受付で整理券を配布いたします。(定員になり次第終了)
- ・ヨガ体験をご希望の方は、動きやすい服装でご参加ください。

Access

〒467-0867

愛知県名古屋市瑞穂区春敲町2-13

詳しくはコチラ



駐車場の用意はございませんので、
公共交通機関またはお近くのコインパーキングのご利用をお願いいたします。

申込み・問い合わせ先

052-882-1123