

## 令和4年度公開講座「高齢者の健康づくり講座」第1回を開催しました。

令和4年8月9日(火)、令和4年度 鹿児島女子短期大学公開講座(かごしま県民大学連携講座・鹿児島市教育委員会後援)「高齢者の健康づくり講座:第1回『骨と歯と私たちの暮らし』(本学 生活科学科 竹中正巳 教授)」を開催しました。

### <受講生の感想>

- からだの中心、骨によって血液を作り、内臓を守り、骨は大事ですね。骨の健康は食事をしっかりととり、日光浴、運動をすることにより強くなります。ビタミンD、Kを含む食品をきかけながら、食事作りにも心掛けて少しでも健康でいたいです。
- 久しぶりの講座参加させていただきましたが、ていねいなご説明に満足いたしました。ありがとうございました。学ぶことの大切さ、楽しさを再確認いたしました。先生、お疲れ様でした。高齢者(シニア)にはとても参考になる講義でした。また次回もお願いします。
- コロナ対策があっても無くても、とても清潔なすがすがしい校内で、若者の学習環境はとても整っていること、いつも安心して参加しています。年に1回ですが、このすばらしい環境の一室で学習できること、とても楽しく思うことです。感謝の限りです。
- 大学が市民のためにこのような講座をもってくださいことに感謝しています。高齢者にとって前向きに知識欲を失わないように日常を過ごすことにご協力ありがとうございます。学生さんのいない時期を利用しての公開講座、次回からもぜひ参加させていただきます。

### <講座の様子>



講座名:「骨と歯と私たちの暮らし」

日 時:令和4年8月9日(火)10:00~11:30

場 所:本学 402 号室

講 師:竹中正巳(鹿児島女子短期大学 教授)

参加者:22 名