

脳と

体の

健康づくり

「健康づくり」について、
創作活動と
レクリエーション活動の
視点から考え、
実践を通して
日々の生活に
活かしていきましょう

宮城県教育委員会委託 令和8年度みやぎ県民大学「大学開放講座」

2026.11/5thu^{全2日間}_[10:00-15:00], 12thu_[10:00-15:00]

HEALTH

脳と体の健康づくり

【講師】 東北生活文化大学短期大学部：武田早苗 特任教授、廣瀬 団 准教授

日程		担当	内容
11月 5日(木)	 第1講座	10:00-12:00 廣瀬 団 准教授	人の健康は笑顔から。レクリエーション活動を通して、考えたり、からだを動かしたりしながら、楽しく健康について考えます。
	 第2講座	13:00-15:00 武田早苗 特任教授	認知症の予防・改善に効果があると注目される臨床美術。五感を働かせて感じたことを、思うままに絵に表現する活動を通して、脳活性化アートプログラムをご紹介します。
11月 12日(木)	 第3講座	10:00-12:00 廣瀬 団 准教授	健康維持のためには、からだを動かし、心を元気にさせることが大切です。レクリエーション活動を通して、楽しみながら健康で元気なからだづくりについて一緒に学びます。
	 第4講座	13:00-15:00 武田早苗 特任教授	第2講座の内容を基本とし、更なる感性の広がりや、表現の楽しさをより一層味わえるような表現活動を行います。

【日 時】令和8年11月5日(木)、12日(木) 全2日間 10:00-15:00

【会 場】本学

【定員】 15名（抽選） ※抽選結果は、10月30日（金）までに郵送またはメールにてご連絡します。

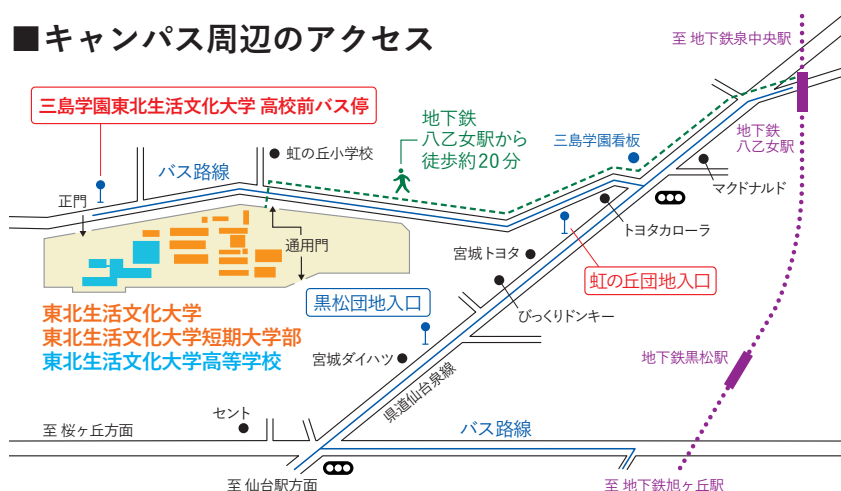
【受講料】材料費として 1,000 円 ※当日徴収します。

【申込期間】 10月1日(木)～10月21日(水)必着

【申込方法】 電話、ハガキ、E-mail のいずれかで、①講座名、②氏名（ふりがな）、③住所、④電話番号を記入の上、お申し込みください。（電話の場合は、平日 9 時～ 17 時対応）

※お申し込みの際の個人情報は、本講座に関する業務および本学が実施する他の公開講座のご案内以外には使用いたしません。

■キャンパス周辺のアクセス



[仙台駅前からバス利用の場合]

●西口バスプール4番乗り場

【宮城交通バス】(県庁市役所経由)

「虹の丘団地（黒松団地入口経由）」行き

「泉中央駅（虹の丘・みずほ台経由）」行き

▼ 約 25 分

「三島学園東北生活文化大学・高校前」下車(片道410円)

路線バス時刻・運賃案内など、

詳しくは宮城交通バスのホームページをご覧ください。

宮城交通バス／<http://www.miyakoujiku.com/>

【お申し込み・お問い合わせ先】

東北生活文化大学短期大学部 企画課

〒981-8585 仙台市泉区虹の丘一丁目 18 番地の 2

TEL : 022-346-1207 (平日 9:00-17:00) E-mail : kikaku@mishima.ac.jp