

# JOA 十文字オープンアカデミー 2017

## 健康講座

### 「からだとこころを健やかに」

からだところとの付き合いは一生のものです。健康の基本である、からだところの声を聴き、皆さんと一緒に運動し、新たな生活のリフレッシュにつなげましょう！

動きやすい服装でご参加ください。

- 日時： 6月10日、 6月24日、 7月1日、 7月8日 の全4回
- 会場： 十文字中学・高等学校 新館5階 (地図 裏面参照)  
豊島区北大塚1-10-33 (JR 巣鴨、大塚 徒歩8分)
- 定員： 40名 (裏面の申込書に記入・送付ください)
- 参加費： 1回 500円 (当日支払い)

#### 第1回 6月10日(土) 13:30~15:30

##### チェアエクササイズを一緒に

— 楽しく動くヒント

講師：飯田 路佳

(十文字学園女子大学教授)



#### 第2回 6月24日(土) 13:30~15:30

##### 転倒しないための歩行のススメ

講師：水村 真由美 氏

(お茶の水女子大学教授)



#### 第3回 7月1日(土) 13:30~15:30

##### 記憶の不思議

— セカンドライフを  
生き生きと暮らす

講師：内田 伸子

(十文字学園女子大学特任教授)



#### 第4回 7月8日(土) 13:30~15:30

##### 自分らしく生きるための絆

— セカンドライフを支える人間関係

講師：菅原 育子 氏

(東京大学高齢社会総合研究機構  
特任講師)



#### 十文字オープンアカデミー (JOA) とは

十文字学園は、「身をきたえ 心鍛えて 世の中に 立ちてかひある 人と生きなむ」の建学理念にあるように、どの時代にあっても「身体」「心」をきたえ「社会貢献」のできる女性の育成をめざし、2022年に100周年を迎えようとしています。この十文字オープンアカデミー(JOA)は、学校教育だけでなく社会人となっても学べる生涯学習の教育環境の充実をめざし、学園が開設いたしました。卒業生はじめ、会社や地域で、さらに様々な場で活躍する女性たちとつながれるよう、多くの方々の参加をお待ちしております。

十文字オープンアカデミー代表 内田 伸子

# JOA 十文字オープンアカデミー 2017

## 公開講座 「健康講座・からだところろを健やかに」

■ 申し込み：4回通し受講、1回のみ受講も可能(内容は表面をご覧ください)

■ 受講料：1回 500円(当日支払い)

■ 定員：40名

■ 会場：十文字中・高等学校 新館5階  
豊島区北大塚1-10-33

TEL: 03-3918-0511

<http://js.jumonji-u.ac.jp>

■ 主催：十文字オープンアカデミー  
FAX、メールアドレス(下記)



----- FAX で申し込みの方は、下記に記入し送信ください -----

メールで申し込みの方は、下記内容を送付ください

FAX: 03-3576-8428

メールアドレス: [joa@jumonji-u.ac.jp](mailto:joa@jumonji-u.ac.jp)

ふりがな						
氏名						
性別	男性 ・ 女性					
年代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
自宅住所	〒					
連絡先	電話		メール			
健康講座:参加日程(参加日を○で囲んでください)						
	6月10日	6月24日	7月1日	7月8日		