

## 平成 28 年度『自分史・健康づくり講座』のご案内



「自分の人生を振り返ってつづる歴史」が自分史です。忘れがたい喜怒哀楽の歩みでもあります。自分のこと家族のこと地域や職場の出来事、そして、日々の生活から生まれた知恵袋など自分が生きてきた証としてつづってみませんか。形式は自由です。

自分史づくり・健康づくり講座の作品は、時代背景、生活環境などの移り変わりを知る上で貴重な資料でもあります。

冊子編纂後は、本学図書館に寄贈予定です。

文書を書いてまとめる作業は、「頭の体操」にもなります。脳を刺激し働きを活発にすることができ、健康づくりに役立つことでしょう。

また、健康維持のための体力測定も予定しております。  
豊橋にお住まいの方、またはこの地域を愛する方、みな様のご参加を心よりお待ちしております。



### 記

◆ **会場**：豊橋創造大学内D棟 2 階 21 教室他(予定)

(西グランド駐車場からすぐ)

※都合により、教室が変更することがあります。

**参加無料**

◆ **参加費**：無料

◆ **持ち物**：筆記用具

**定員**：20 名(申込順)

◆ **日程**：

	日 時	内 容
1回	平成 28 年 11 月 5 日(土) 午前 9 時 00 分～12 時 00 分	自分史・生活つづりの方策と留意点 パソコン演習・個別相談・体力測定
2回	平成 28 年 11 月 19 日(土) 午前 9 時 00 分～12 時 00 分	自分史・生活つづりの実際 パソコン演習・個別相談・体力測定

◆ **講師**：自分史／青嶋由美子教授  
体力測定／後藤寛司准教授

パソコン／今泉仁志教授



※ 2回参加が基本ですが、1回でも可能です。

申し込み：随時受け付けます。下記連絡先へ、電話、又は FAX(裏面)にてお申し込み下さい。

〒440-8511 豊橋市牛川町松下 20-1

豊橋創造大学・豊橋創造大学短期大学部 「自分史・健康づくり講座宛」

【お問合せ】 TEL:050-2017-2106 (地域貢献センター) FAX:050-2017-2112

# 平成28年度 「自分史・健康づくり講座」の参加申込

FAX 050-2017-2112

(豊橋創造大学 地域貢献センター)



<ご記入ください>

お名前： \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ 歳)

ご住所： 〒 \_\_\_\_\_

電 話： \_\_\_\_\_

	日 時	ご参加の場合は ○印を記入
1回目	平成 28 年 11 月 5 日(土) 午前 9 時 00 分～12 時 00 分	
2回目	平成 28 年 11 月 19 日(土) 午前 9 時 00 分～12 時 00 分	