

豊橋創造大学・豊橋市教育委員会連携講座

本学の看護学科教授が
幅広い年齢層に向けて講演する
気軽に学べる公開講座です。

明日への一歩、 自分を磨く4つの習慣

～からだところどころを整えて、
もっと自由に、軽やかに～

受講無料

各講座
定員 **100名**

定員になり次第、締め切らせていただきます。
※手話通訳あり

6/13(土)

10:40～12:10

血管年齢を若々しく!

～がんばり過ぎずに毎日続ける健康づくり～

講師:豊島 由樹子 教授

6/20(土)

10:40～12:10

からだのバランス能力を高めよう!

～あなたの『おとと』を数値化してみましょう～

講師:原沢 優子 教授

6/27(土)

10:40～12:10

「整える」から始めてみましょう

～輝く未来をつくるウェルビーイング講座～

講師:富岡 美佳 教授

7/4(土)

10:40～12:10

こころのゆとりを自分でつくる

～ストレスと上手に付き合うセルフケアの工夫～

講師:桂川 純子 教授

●会場:豊橋創造大学 B14教室 (当日掲示参照) ●申込方法:お申し込み方法は裏面をご覧ください。

受講の際は、感染症の感染予防対策にご協力をお願いします。

※悪天候により特別警報や暴風警報等が発令された場合、日時の変更または中止になる場合があります。(本学HP参照)



申込方法

スマートフォン、パソコンをご利用の方は
専用フォームから**簡単**に申し込みいただけます。

※定員に達しない場合は、講座前日16:00まで受講申込を受付けます。

スマートフォンの方



◀ 申込フォーム

スマートフォンでこの二次元コードを読み取ると申込フォームを表示しますので必要事項を入力後、送信してください。

パソコンの方

① 本学公開講座WEBサイトへアクセス

豊橋創造大学 市民大学トラム

検索

<https://www.sozo.ac.jp/exchange/tram/>

② 今回の公開講座をクリック ③ 「申込フォーム」をクリック

④ 必要事項を入力後、送信ボタンをクリック

下記の方法でも申し込みいただけます。※FAXまたは郵送でのお申し込みにはこの申込書をご使用ください。

E-mail	FAX	郵送
chiren@sozo.ac.jp ※メール本文にご希望講座・必要事項をご記載の上、送信してください。	0532-54-9731	〒440-8511 豊橋市牛川町松下20-1 豊橋創造大学 公開講座受付係

市民大学トラム参加申込書

● ご希望の講座に印をお付けください。※複数可

6/13[±] 10:40~12:10 **血管年齢を若々しく!**

6/20[±] 10:40~12:10 **からだのバランス能力を高めよう!**

6/27[±] 10:40~12:10 **「整える」から始めてみましょう**

7/ 4[±] 10:40~12:10 **こころのゆとりを自分でつくる**

● 必要項目にご記入ください。(記入漏れのないようにお願いします)

(ふりがな) お名前	大学からのDM封筒ナンバー(該当の方のみ)
ご住所(〒 -)	電話(- -)
今後、電子メールでの案内を希望される場合は <input checked="" type="checkbox"/> し、メールアドレスをご記入ください。 <input type="checkbox"/> 希望する E-mail	<input type="checkbox"/> 手話通訳者希望 手話通訳者を希望される場合は <input checked="" type="checkbox"/> してください。

注:個人情報の収集につきましては、本学が主催する各種講座等のご案内の目的に利用いたします。また、受講者の方から収集した個人情報は厳重に管理し、特定の事情がない限りご本人の了承なく第三者に開示・提供することはありません。

今後の講座案内

●カラダよろこぶ健康講座

8月4日(火) 18:30~19:50

●特定研修施設との連携講座(健康講座)全4回

11月から2027年1月頃開講予定

●スポーツ障害予防教室

11月から12月開講予定