



兵庫医科大学 ×



神戸みなと温泉
芦屋分館大臣認定 健康増進施設

2025年度 兵庫医科大学健康増進プロジェクト

リラクセーションを取り入れた 健やかな生活を目指して

～家庭に役立つ看護技術講座シリーズ～

第1回

- ・寝起きにならない為に今あなたに必要な運動とは？

来るべき体の変化へ先行投資！

2月 9日(月)14:00~15:30 M304実習室

- ・一生自分の足で歩くために！事故を防ぎ、
自立を高める『守りと攻めの入浴術』

意識消失や転倒という「リスク」を最大限排除した『守り』の上で、
浴室の動作そのものを一生歩き続けるための「ケアや運動」に変える『攻め』

2月24日(火)14:00~15:30 M304実習室

第2回

- ・リラクセーションのミニ講座と
手浴・ハンドマッサージ

教員によるミニ講座と学生によるアロママッサージです！



3月 2日(月)14:00~15:30 M302実習室

第3回

【第1回】講師：神戸みなと温泉 蓮 赤川 貴弘（健康運動指導士・温泉利用指導者）

【第2回】講師： 相坂 美帆（理学療法士・温泉入浴指導員）

★動きやすい服装でご参加ください。座ったままできる演習（体験）があります。

【第3回】講師：看護学部 鈴木 みゆき

スタッフ：基盤看護学教員と看護学部学生

開催場所：兵庫医科大学 神戸キャンパス
定員：なし(第3回のみ30名)

1回のみでも
参加可能です！

申込方法：裏面参照

リラクセーションを取り入れた
健やかな生活を目指して

申込方法 メールもしくはFAXにてお申し込み下さい。

問合せ先 兵庫医科大学 地域連携実践ステーション

078-304-3013(受付時間:平日9時~17時)

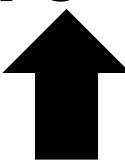
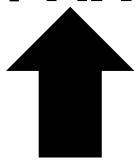
お申し込み先:chi-ki@ml.hyo-med.ac.jp

メール申込用QRコード



今回、FAXでお申し込みの方は、この用紙にご記入の上、下記までご送信ください。

FAX送信先 078-304-2713



お申し込み表

ふりがな		性別
お名前		男・女
希望日	<input type="checkbox"/> 2月 9日(月) <input type="checkbox"/> 2月 24日(火) <input type="checkbox"/> 3月 2日(月) 参加できる日に <input type="checkbox"/> を入れて下さい	
連絡先 電話番号	()	

ご記入頂いた個人情報は、本企画の目的以外には使用いたしません