

◆ワークショップタイムテーブル

ワークショップルーム① 【3階】

時間	内容	担当
10:15-11:00	座ったまま身体が整うやさしい椅子ヨガ	うえむら鍼灸マッサージ院 植村実紗子
11:15-12:00	眠るお金と働くお金	明治安田生命 内田美紀
12:15-13:00	「痛みを繰り返さない身体づくりの秘訣」～カイロプラクティックから考える「姿勢・睡眠・栄養・運動」の大切さ～	ちあふるカイロプラクティック
13:15-14:00	我が家のお金の健康診断	日本FP協会所属ファイナンシャルプランナー 加藤和寛
14:15-15:00	眠るお金と働くお金	明治安田生命 内田美紀

ワークショップルーム② 【2階】

時間	内容	担当
11:15-12:00	ウェルネスってなんだろう？～大学を拠点とした地域のウェルネス	愛国学園大学 鈴木智子教授、佐久間直人准教授
12:15-13:00	目が見えなくても、ウェルネス？ ー「障害」って、いったいどこにある？	視覚障害者支援センター 山邊なつえ
13:15-14:00	肩こり腰痛にならない姿勢について	さくらそう接骨院
14:15-15:00	社会教育士ってなに？ ～「日常」を学びにするために～	愛国学園大学 岡庭義行教授（一般社団法人日本社会教育士会）

ポッチャ大会(見学)、体験 【3階】 ポッチャ会場①②

時間	内容	担当
10:00-12:00	ポッチャ大会	四街道福祉会、四街道市レクリエーション協会
13:00-15:00	ポッチャ体験	四街道市レクリエーション協会

カーレット体験 【3階】 カーレット会場

時間	内容	担当
10:00-12:00	カーレット体験	愛国学園大学
13:00-15:00		

子ども向け 医療職業体験 【2階】 職業体験会場

時間	内容	担当
1回目/10:00～10:55 2回目/13:00～13:55	看護師体験	まごころクリニック
1回目/11:00～11:55 2回目/14:00～14:55	リハビリ職体験	

マスコットキャラクター モモちゃん ボランティア体験

【2階】 四街道市社会福祉協議会会場

健康体力チェック 【1階】 健康体力チェック会場

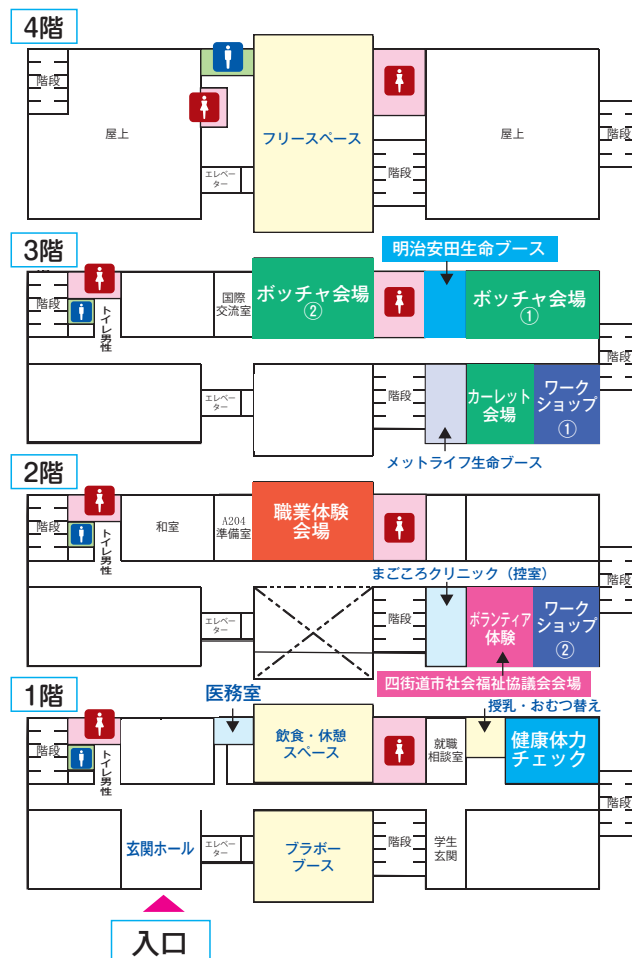
時間	内容	担当
常時	握力、片足立ち、長座体前屈	帝京平成大学

健康チェック 【3階】 明治安田生命会場

時間	内容	担当
常時	ベジチェック、血管年齢	明治安田生命

会場案内図

愛国学園大学（1号館）



★講座内容・体験内容・測定内容など、予告なく変更になる場合がございますので、ご容赦ください。

※当日は、上履き・外靴用の袋をご持参ください（動きやすい服装でお越しください。）