

# つくば健幸華齡大学のご案内

入  
学

## 【講座会員】

- 入学金  
税込 5,400 円
- 年会費  
税込 1,000 円
- ・右記以外の特別講座を優先的にご案内いたします。
- ・各講座のご案内を開催時期に合わせて都度お届けいたします。

※無料の登録会員もあります。

【お問い合わせ先】

つくば健幸華齡大学  
事務局 (029-875-6673) まで  
お電話ください。

「健幸華齡大学」が健幸華齡を実現すべく、  
英知と行動力・団結力を結集した「学びの場」、  
「活動の場」の拠点として、普及・発展することを期待します。



一人ひとりの健幸華齡への取り組みが、  
健幸華齡社会を築き、諸外国や遠い未来へ向けて、  
地球規模で「人」や「環境」を大切にしていこうと  
つながるよう願ってやみません。

茨城県立医療大学 名誉院長  
大田 仁史  
(茨城県立健康プラザ 管理者)

# 講座会員になると、こんな講座が受講できます！

## 1 【スマートエクササイズ(通年講座)】

内容：

スマートエクササイズとは、運動を4つの群に分け、各自が日々取り組む一連の運動のことです。運動を継続的に実践することにより、からだの質(骨密度や体力・筋力の保持)を高める方法を習得します。

講師：株式会社 THF スタッフ、  
筑波大学教員など

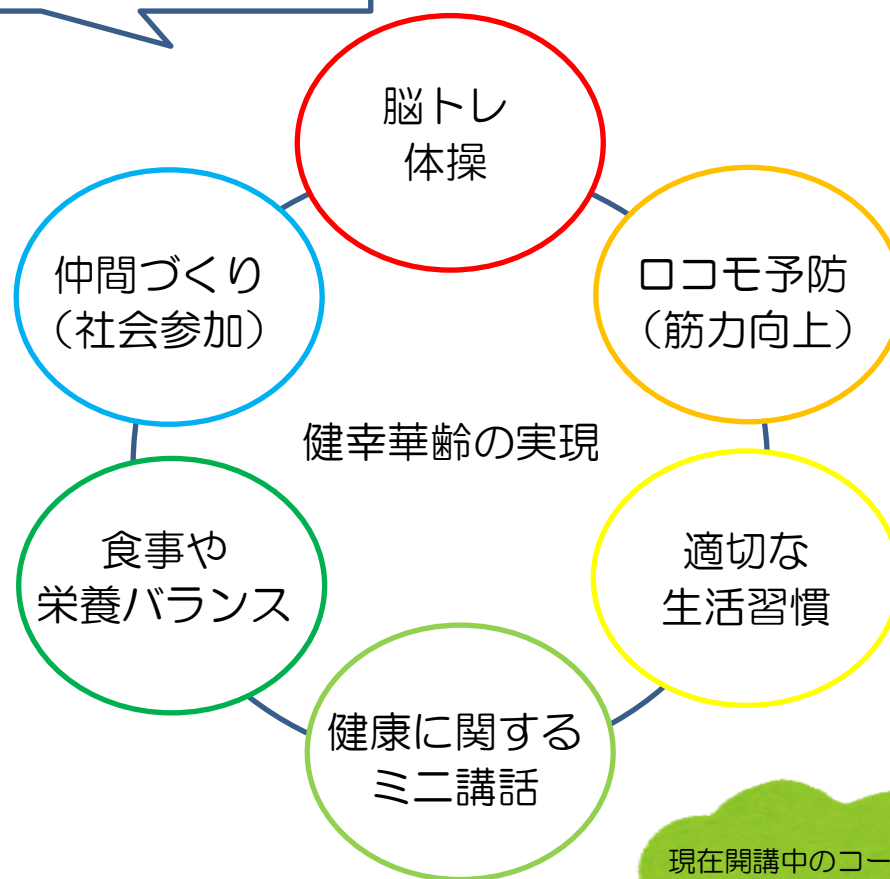
回数：月4回

時間：90分

受講料：税込 6,480 円/月



健康づくりについて、  
包括的に学べます！



現在開講中のコースでは  
みんなで楽しく  
脳トレしています♪

**随時募集中！**

**曜日：月曜日**

**時間：10:00~11:30**

**場所：株式会社THF 301号室**



## 2 【健幸華齡学概論】

内容：

『健幸華齡』の考え方を伝え、「三つの質」(からだ・生活・人生)を保つために必要な知識や生活行動(運動、食生活、服薬、快眠、快浴、快便)を紹介し、一人ひとりの充実した人生につなげることを目的とします。

講師：株式会社 THF スタッフ、  
筑波大学教員など

回数：全10回(約3ヵ月)

時間：75分

受講料：税込 16,200 円(10回分)



**開講中！**

## 3 【スマートエクササイズ(基礎講座)】

内容：

スマートエクササイズについて知識を深め、実技を交えながら実践方法を具体的に学びます。

講師：株式会社 THF スタッフ、  
筑波大学教員など

回数：全6回(約2ヵ月)

時間：75分

受講料：税込 9,720 円(6回分)



**平成28年11月、開講予定！**

## 4 【シニア版 スマートダイエット】

内容：

ダイエットとは、食べること(食事)です。「栄養素をバランスよく、多様な食品から適量を摂る」ために必要な食事法を身につけます。

講師：株式会社 THF スタッフ、  
筑波大学教員など

回数：全6回(約3ヵ月)

時間：90分

受講料：税込 9,720 円(6回分)



**平成29年4月、開講予定！**

※最少催行人数に満たない場合は、開催を見送ることがございます(全講座共通)。