

## 健康長寿についての学習会

日程	メインテーマ	時間	内容
10月23日 13:00～ 14:30	オンラインについて	30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ZOOMの設定 (スマホ、またはPCを持参ください)</li> <li>● ミーティングの参加方法</li> </ul>
	栄養	60分	<ul style="list-style-type: none"> <li>● フレイル、サルコペニア、ロコモ言葉の整理</li> <li>● 健康長寿研究より見た栄養・食事について</li> </ul>
12月18日 13:00～ 14:30	運動	90分	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康長寿研究より見た身体活動と運動</li> <li>● 座位行動</li> </ul>
1月22日 13:00～ 14:30	社会参加	90分	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康長寿研究より見た身体活動と運動</li> <li>● 社会参加による健康影響</li> <li>● 外部講師によるZOOMによるお話し(30分)</li> </ul>

\*毎回、坂手より話題を提供します。その後、質疑応答、フリーディスカッションの時間を設けます。

(場所) 教室を306号室から変更しています。

C校舎3階 **311教室** (守衛で行き先を教えてください。門を入り、中庭を抜けて正面がC校舎です。階段を上  
がっていただき3階へ。お車の場合は○印が駐車場(有料)です。



東山七条交差点へ



JR・近鉄「京都」駅から

バス 206 系統・208 系統または 100 系統で約 10 分、「東山七条」で下車し、東へ徒歩約 5 分。

京都駅八条口から

プリンセスラインバスで約 10 分、「京都女子大学前」で下車。

京阪「七条」駅から

東へ約 1.2km (徒歩約 15 分)

プリンセスラインバスで約 5 分、「京都女子大学前」で下車。

阪急「京都河原町」駅から

1 番出口から、徒歩約 5 分で京阪「祇園四条」駅へ、京阪「七条」駅で下車し、東へ徒歩約 15 分。

6 番出口から、市バス 207 系統で約 15 分、「東山七条」で下車し、東へ徒歩約 5 分。

2 番出口から、河原町通を南へ約 80m、プリンセスラインバスで約 15 分、「京都女子大学前」で下車。

プリンセスライン

JR 京都駅・四条河原町から京都女子大学までの直通バス運行！

※スクールバスではなく、公共の路線バスです。どなた様でもご利用して頂けます。