

令和5年度(2023年度) 姫路市立生涯学習大学校 講座テーマ予定表

**106 1年健康生活コース**

<金曜日>13:30~15:30 106教室

※ 4/28、7/28、8/25は、前半は106教室(講義)、後半は体育館(実技)

No.	月日	曜	テーマ	講師名
1	4/14	金	◎ からだ①加齢に伴う身体機能の変化	兵庫県立大学 名誉教授 西垣 利男
2	4/28	金	からだ ②効果的な運動方法と安全管理 (理論と実習)※	
3	5/12	金	こころ ①人生後半のこころの課題から	兵庫県立大学 教授 井上 靖子
4	5/26	金	こころ ②悩みを上手に聴く方法	
5	6/9	金	こころ ③こころを豊かにするイメージネーション	
6	6/23	金	こころ ④人と人が関わり癒える力	
7	7/14	金	こころ ⑤笑いはこころの薬	
8	7/28	金	からだ ③動けるからだづくり -1- (理論と実習)※	兵庫県立大学 名誉教授 西垣 利男
9	8/25	金	からだ ④動けるからだづくり -2- (理論と実習)※	
10	9/8	金	社 会 ①健康福祉社会とは	兵庫県立大学 教授 内田 勇人
11	9/22	金	社 会 ②日本人の健康と福祉を取り巻く背景	
12	9/29	金	家 族 ①老後が長くなって熟年離婚	兵庫県立大学 名誉教授 篠原 光児
13	10/13	金	家 族 ②シニア婚活花盛り	
14	10/27	金	家 族 ③長生きは本当にめでたいか?	
15	11/10	金	家 族 ④泣きなきもよい方をとるかたみわけ	
16	11/24	金	家 族 ⑤「家」という亡霊	
17	12/8	金	社 会 ③平均寿命の推移 -アメリカの特異性-	兵庫県立大学 教授 内田 勇人
18	1/12	金	社 会 ④日本人はなぜか長寿なのか? -社会のありようと健康の関係-	
19	1/26	金	社 会 ⑤なぜ女性は長生きなのか? -ストレスとホルモンの関係-	
20	2/9	金	△ 社 会 ⑥百寿者の特徴、健康長寿と社会活動との関係 -要介護・フレイルの予防、健康福祉社会実現のために-	
備考	◎印は初講日です。受講開始時刻より1時間早く登校してください。 △印は講座終了日です。  ※ 4/28、7/28、8/25の準備物 軽い運動ができる服装・体育館シューズ・ヨガマット・飲み物・タオル			