

# The健康

すべての人に  
心とからだの健康を

全8回  
受講無料

平成27年度  
常葉大学  
浜松キャンパス

【申込み受付期間】

9/1火～30水

# 公開講座

会場 浜松会場: 常葉大学浜松キャンパス 3号館(3225)

10/7 (水)  
老後を五体満足ですぐすために  
～脳梗塞発症メカニズムと予防法～

募集人数 50名  
【講師】横尾宏毅 教授 (健康プロデュース学部 健康栄養学科)

11/4 (水)  
姿勢を正して健康になろう  
～自分の姿勢を知る～

募集人数 30名  
【講師】真鍋和親 助教 (健康プロデュース学部 健康柔道整復学科)

10/14 (水)  
大規模災害時のところとからだのケア

募集人数 50名  
【講師】木村佐枝子 准教授  
(健康プロデュース学部 心身マネジメント学科)

11/11 (水)  
災害への備えと健康管理  
～ネパール震災からの学び～

募集人数 50名  
【講師】渡邊雅行 准教授 (保健医療学部 作業療法学科)

10/21 (水)  
ツボとストレッチ  
～押してダメならひいてみる?～

募集人数 50名  
【講師】関真亮 准教授 (健康プロデュース学部 健康鍼灸学科)

11/18 (水)  
マンガ「銀の匙」「山賊ダイアリー」から「気づく」  
食農教育～食農教育は「ショック!!脳教育?」～

募集人数 50名  
【講師】田中浩之 准教授 (健康プロデュース学部 こども健康学科)

10/28 (水)  
東洋医学の養生法  
～体質にあった食べ物でもっと健康に～

募集人数 50名  
【講師】藤田格 講師 (健康プロデュース学部 健康鍼灸学科)

会場 掛川会場: 掛川市役所 会議室

10/8 (木)  
旅と健康  
～旅を通じて人生を楽しみましょう～

募集人数 50名  
【講師】山下光二 教授 (経営学部 経営学科)

※講座の録音・録画は不可とさせていただきます。 ※講座によって募集人数が異なりますのでご注意ください。 ※しずおか県民カレッジ連携講座として登録しています。

会場 浜松会場: 常葉大学浜松キャンパス 3号館(3225)

掛川会場: 掛川市役所 会議室

開講時間 18:00～19:30 (受付17:30～)

申込方法 Fax・E-mail・はがきにて、以下の内容をご記入の上、お申込みください。

参加者氏名・年齢・性別・連絡先住所・TEL・FAX・E-mail・参加日

※オムニバス形式ですので、1回単位での申込みも可能です。※申込み期間中でも、定員になり次第、締切りにさせていただきます。※原則受付受理後の返信は行いません。定員を満了した場合はご連絡させていただきます。※個人情報情報は厳正に管理し、本講座以外の目的には使用しません。

申込先 常葉大学 浜松キャンパス 公開講座担当

〒431-2102 静岡県浜松市北区都田町1230番地

Fax.(053)428-8022 E-mail: tokohamakouza@hm.tokoha-u.ac.jp  
※24時間受付

アクセス 浜松会場: JR浜松駅(北口バスターミナル16番のりば)より45分。

都田線(市役所経由)都田行「常葉大学正門」バス停下車。  
天竜浜名湖鉄道「常葉大学前駅」下車徒歩7分

掛川会場: 掛川市役所 生涯学習協働推進課までお問い合わせください。  
TEL.(0537)21-1129

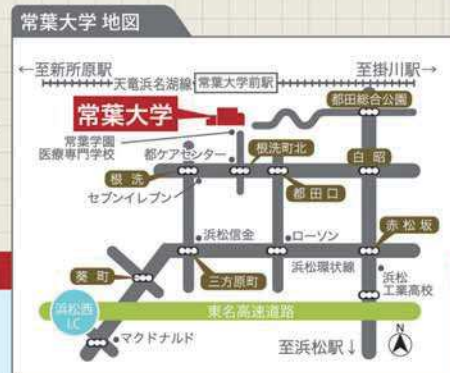
出世大名  
家康くん



お問い合わせ先

つながる、ひろがる、つくりだす。  
常葉大学  
TOKOHA UNIV.

浜松キャンパス  
〒431-2102 静岡県浜松市北区都田町1230番地  
TEL.053-428-3511 (代) ※電話受付時間は、平日10:00～16:00です。  
<http://www.tokoha-u.ac.jp/>



# The 健康! ~すべての人に心とからだの健康を~

会場: 常葉大学浜松キャンパス3号館 (3225)

10/7水	老後を五体満足ですごすために ~脳梗塞発症メカニズムと予防法~	11/4水	姿勢を正して健康になろう ~自分の姿勢を知る~
講師 横尾 宏毅 教授 健康プロデュース学部 健康栄養学科	脳梗塞は五体不満足になる最大の原因疾患です。脳梗塞発症のメカニズム、その根本にある高血圧症などの病気、発症予防のための食事・生活習慣等を紹介していきます。	講師 眞鍋 和親 助教 健康プロデュース学部 健康柔道整復学科	静岡県は日本有数の健康寿命長寿県です。しかしながら、経年変化に伴う体の痛みを訴える高齢者は、高齢化と共に増加する一方です。年齢を重ねるにつれて忘れてしまった『正しい姿勢・動作』を取り戻すことにより体の痛みの原因を知り予防しましょう。 ※当日は、運動のできる服装でお集まりください。
募集人数 50名		募集人数 30名	
10/14水	大規模災害時のこころとからだのケア	11/11水	災害への備えと健康管理 ~ネパール震災からの学び~
講師 木村 佐枝子 准教授 健康プロデュース学部 心身マネジメント学科	予測される巨大地震等に備え、平常時から「こころとからだ」の準備をしておくことが地域や家族を守ることに繋がります。過去の災害の事例をもとに、自分自身でできるセルフケアの方法など体験的に学んでいただけます。	講師 渡邊 雅行 准教授 健康プロデュース学部 健康栄養学科	日本だけでなく世界各地でさまざまな災害が多発している。災害の発災時においても、身体的、精神的、社会的に安寧でいられるための災害への備えについて、ネパール地震を例に考えます。
募集人数 50名		募集人数 50名	
10/21水	ツボとストレッチ ~押してダメならひいてみる?~	11/18水	マンガ「銀の匙」「山賊ダイアリー」から「気づく」食農教育 ~食農教育は「ショック!!脳教育?」~
講師 関 真亮 准教授 健康プロデュース学部 健康鍼灸学科	ツボといえば「押す」のが当然ですが、今回はお話だけでなく、ツボやスジを「引く」体験もしていただきます。 ※当日は、ひじから先が出せる動きやすい服装でご来場ください。	講師 田中 浩之 准教授 健康プロデュース学部 こども健康学科	普段とは異なった視点で見慣れた日常をみることの大切さに「気づいて」ほしい。大学で実践している食農教育も紹介しながら、五感を使った自然体験のよさをお話します。
募集人数 50名		募集人数 50名	
10/28水	東洋医学の養生法 ~体質にあった食べ物でもっと健康に~	会場: 掛川市役所 会議室	
講師 藤田 格 講師 健康プロデュース学部 健康鍼灸学科	毎日食べている食材も、種類や季節によって体への働きがことなる、と東洋医学では考えます。みなさんの体質に合った東洋医学の養生法、役立つツボをご紹介します。	10/8木	旅と健康 ~旅を通じて人生を楽しみましょう~
募集人数 50名		講師 山下 光二 教授 経営学部 経営学科	旅は人生そのものです。旅を通じて人生を楽しむアイデアをお話します。
		募集人数 50名	

※講座の録音・録画は不可とさせていただきます。  
※講座によって募集人数が異なりますのでご注意ください。  
※しずおか県民カレッジ連携講座として登録しています。

## 申込方法

FAX

下記の申込欄にご記入の上、下記宛てにFAXしてください。

E-mail  
又はハガキ

参加者氏名、年齢、性別、連絡先住所、TEL、FAX、E-mail、参加日を明記の上、下記宛てにお送りください。

申込先

常葉大学 浜松キャンパス 公開講座担当

〒431-2102 静岡県浜松市北区都田町1230番地

Fax (053)428-8022

E-mail tokohamakouza@hm.tokoha-u.ac.jp

FAX用	氏名	年齢	性別	TEL		
	住所	〒			FAX	
	受講希望日に○をつけてください。	浜松会場			E-mail	
全ての日程に参加・10/7・10/14・10/21・10/28・11/4・11/11・11/18				掛川会場 10/8		