

# 公開講座



9/12月~30金



# 健康ラボ

全8回 **要申込み**  
**受講無料**

～いろいろな視点から健康について考えよう～

**10/5 水** 今からはじめる!  
介護予防に備える生活習慣

【講師】 鹿田将隆 助教 (保健医療学部 作業療法学科)

募集人数 **50名**

**10/12 水** 自然を楽しむ  
～いろいろなことに「気づく目」「感じる心」を持った大人へ～

【講師】 田中浩之 准教授 (健康プロデュース学部 子ども健康学科)

募集人数 **50名**

**10/19 水** インフォームド・コンセント  
患者と医者との関係

【講師】 筒井祥博 教授 (保健医療学部 理学療法学科)

募集人数 **50名**

**10/26 水** 食品ロス削減に向けて  
～「もったいない」を取り戻そう!～

【講師】 白木まさ子 教授 (健康プロデュース学部 健康栄養学科)

募集人数 **50名**

**11/2 水** 「子ども」と「おとな」のための  
タッチケア講座

【講師】 藤田格 講師 (健康プロデュース学部 健康鍼灸学科)

募集人数 **30名**

**11/9 水** 骨粗鬆症の予防・改善と運動・スポーツ

【講師】 村本名史 講師 (健康プロデュース学部 心身マネジメント学科)

募集人数 **50名**

**11/16 水** 優良企業の新条件  
～働き盛り世代の健康と企業経営～

【講師】 小谷健一郎 講師 (経営学部 経営学科)

募集人数 **50名**

**11/30 水** 健康寿命を延ばすための5つの習慣

【講師】 浅野實樹 教授 (健康プロデュース学部 健康柔道整復学科)

募集人数 **50名**

**会場** 常葉大学浜松キャンパス 3号館 (3225) **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。

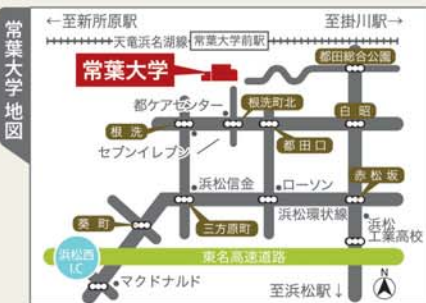
参加者氏名・年齢・性別・連絡先住所・TEL・FAX・E-mail・参加日

詳しくは  
裏面へ

**アクセス** ●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12分。

その他の常葉大学主催イベント

日程	イベント名	内容
10/1(土)	北区☆ 市民のための 健康フェア	健康に関するお悩み に専門家がアドバイ スします。
10/29(土)	健康ウォーク 2016	ウォーキングで心も 体も活き活きと!
11/5(土)、 11/6(日)	都田朝市、 キトルス祭	地域の特産品市。 年に一度の大学祭 も同日開催。
11/5(土)、 11/6(日)、 11/19(土)	スポーツ フェスタ	子どもからお年寄 りまでオリンピック 競技を体験しよう!



お問い合わせ先

つながる、ひろがる、つくりだす。

# 健康ラボ～いろいろな視点から健康について考えよう～

会場：常葉大学浜松キャンパス3号館（3225）

10/5水	今からはじめる！ 介護予防に備える生活習慣	11/2水	「こども」と「おとな」のための タッチケア講座
講師 鹿田 将隆 助教 保健医療学部 作業療法学科	年齢を重ねるにつれ、認知症や寝たきりなどの心配は尽きないと思います。介護予防という「運動」と思われる方も多いようですが、それだけではありません。本講座では、介護予防に効果があると期待されている生活習慣の見直し方法を紹介いたします。	講師 藤田 格 講師 健康プロデュース学部 健康鍼灸学科	お子さん、お孫さん、そして自分のために。東洋医学の考え方を生かしたタッチケアを学びましょう。ぬいぐるみ等を使って実技を行います。身体に触れるといういろいろなことがわかります。家族みなさんがすこやかに過ごせますように。 ※幼児サイズに近いぬいぐるみをご持参ください。
募集人数 50名		募集人数 30名	
10/12水	自然を楽しむ ～いろいろなことに「気づく目」「感じる心」を持った大人へ～	11/9水	骨粗鬆症の予防・改善と 運動・スポーツ
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	五感を使って見慣れた日常を見直すことの大切さに「気づいてほしい。現在、当たり前だと思っていたことが、当たり前ではなくなっているという現実があります。そこで、大学での食農教育を事例に、いろいろなことに「気づく目」「感じる心」を持った大人とは？を考えていきます。	講師 村本 名史 講師 健康プロデュース学部 心身マネジメント学科	骨強度の低下を特徴とする骨粗鬆症は寝たきり等の誘因となることから、高齢者の生活の質（QOL）を維持するためにも若年時に骨密度を高めておくことが重要だと考えられています。そこで、運動やスポーツの実施による骨粗鬆症の予防・改善効果について説明いたします。
募集人数 50名		募集人数 50名	
10/19水	インフォームド・コンセント 患者と医者との関係	11/16水	優良企業の新条件 ～働き盛り世代の健康と企業経営～
講師 筒井 祥博 教授 保健医療学部 理学療法学科	インフォームド・コンセント（説明と同意）の基本的な考え方は、「患者は自分の病気について真実を知る権利があり、医者は真実を伝える義務がある」ということですが、どのようにしてそのようになってきたか歴史的な背景と、現代医療の中での意義について話したいと思います。	講師 小谷 健一郎 講師 経営学部 経営学科	近年、優良企業による「健康」への取り組みが目立っています。厳しいビジネス環境の中、強いストレスを受ける社員の健康を維持・増進させることが企業の競争力の新条件となってきたからです。企業の健康への取り組みを通じて、働き盛り世代の心身の健康と企業のあり方について考えます。
募集人数 50名		募集人数 50名	
10/26水	食品ロス削減に向けて ～「もったいない」を取り戻そう！～	11/30水	健康寿命を延ばすための 5つの習慣
講師 白木 まさ子 教授 健康プロデュース学部 健康栄養学科	食べられるのに捨てられる食べ物（食品ロス）が日本では毎年500～800万トンにも上ります。これは日本の年間のコメ収穫量とほぼ同じ量です。食品の食べ残しや廃棄を減らすために普段の食生活を「もったいない」の視点で見直すヒントを学びます。	講師 浅野 實樹 教授 健康プロデュース学部 健康柔道整復学科	世界でも有数の長寿大国日本ですが、その平均寿命と健康寿命との差は9年以上あります。この間は濃密な医療や介護が必要となり自立生活を営むことが難しい期間といえます。最期まで活力に満ち生き生きとした人生を送る為に、本講座では健康寿命に関わる様々な要因を解説し生活習慣改善の手助けをいたします。
募集人数 50名		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。

※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)428-2900

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。	E-mail		
受講希望日に○をつけてください。		全ての日程に参加 ・ 10/5 ・ 10/12 ・ 10/19 ・ 10/26 ・ 11/2 ・ 11/9 ・ 11/16 ・ 11/30		