

申込記号

A

たくましく、しなやかに「こころの健康」を守っていこう ～無理なく学ぶ日常からのヒント～



草薙キャンパス

本講座では、こころの健康を、対人関係などの社会的側面とセルフコントロール法を学ぶ対処的・予防的側面、睡眠を通じて身体や生活とのつながりを学ぶ心身相関の側面から学びます。より実用的で多角的な視点からこころの健康を守る方法について考えます。

開催日	時 間	講 義 名	講 師	内 容	定員
10月29日 ⊕	14:00～15:30	メンタルトレーニング法	教育学部・教授 百瀬容美子	こころを鍛える方法の一つ、メンタルトレーニング法の学びを通して、たくましく、しなやかなこころ作りについて考えます。	30名
11月19日 ⊕	14:00～15:30	ストレスに負けない自分になる	教育学部・准教授 稲垣 馨	ストレスに対処し、どう付き合っていくのかを考えます。自分のストレス度合いに気づき、自分でできるストレスとの付き合い方を学びます。	
11月26日 ⊕	14:00～15:30	睡眠の力とメンタルヘルス	教育学部・講師 中川雄真	睡眠とこころの関係性について考えるとともに、安眠する方法を学びます。	
12月3日 ⊕	14:00～15:30	対人関係とこころの健康	教育学部・教授 伊東明子	心理テストなども用いながら、人との関わり方とこころの健康との関係について考えます。	

●回次…全4回(原則、すべての講義をご受講ください) ●対象…どなたでも ●会場…草薙キャンパス ●申込期限…10月21日(金) 受付先着順

申込記号

B

歩き方のクセを見える化することでわかったこと ～健やかに歩き続けるためのヒント～



浜松キャンパス

これまで蓄積したデータに基づき、中高年者の歩き方のクセをタイプ別に提示し、各タイプの予測されるトラブルとその対処方法を紹介しします。腰と両足首に装着する加速度センサーを活用し、その軌跡から、歩き方のクセを見える化します。希望される方には実際の計測を行い、ご自身の歩き方を確認するためのお手伝いをさせていただきます。

開催日	時 間	講 義 名	講 師	内 容	定員
9月24日 ⊕	13:00～14:30	歩き方のクセを見える化することでわかったこと	保健医療学部・准教授 松村剛志	歩き方のクセを確認する検査方法と、どのようなタイプのクセがあるかを紹介します。講義終了後、希望者には計測をします。	20名
10月1日 ⊕	13:00～14:30	健やかに歩き続けるためのヒント		計測結果を報告しながら講義を振り返ります。歩行トラブルの予防に向けた対策を紹介します。	

※動きやすい服装でご参加ください。

●回次…全2回(原則、すべての講義をご受講ください) ●対象…中・高齢者でご自分の歩行が気になる方など ●会場…7号館 7207講義室
●申込期限…9月16日(金) 受付先着順



申込記号

C

日々の食事をSDGsの観点から見つめ、健康増進につなげよう！



浜松キャンパス

食品ロス、健康長寿、健康増進をキーワードに、SDGsの観点から食を見つめるきっかけを提供します。第2回と第3回では実習を伴います。

開催日	時 間	講 義 名	講 師	内 容	定員
9月24日 ⊕	10:00～12:00	食品ロスを考えよう	健康プロテュース学部・講師 佐野文美	食品ロスや食環境について考え、食品ロス量を少なくする方法や調理の工夫について学んでいきます。	16名
10月1日 ⊕	10:00～12:00	「健康貯金」できていますか？	健康プロテュース学部・特任准教授 兒山左弓	健康を貯金することの大切さと、健康長寿を目指すための食事の工夫について学びます。調理の実習を含みます。	
10月29日 ⊕	10:00～12:00	健康増進につながる食事を考えよう	健康プロテュース学部・准教授 野末みほ	3・1・2弁当箱法を通して、健康増進につながる食事や持続可能な食について考えます。講義の最後に食事を弁当箱に詰める実習を行います。	

※エプロン、三角巾、上履き（スリッパ）、手拭き、マスクをご持参ください。

●回次…全3回（原則、すべての講義をご受講ください） ●対象…どなたでも ●会場…5号館 5103講義室 他 ●申込期限…9月16日（金）受付先着順

申込記号

D

持続可能な社会のツボ



浜松キャンパス

SDGsの目標に「すべての人に健康と福祉を」というものがあります。コロナ禍で外出を控えてしまう時に活用可能な、室内でも簡単にできる伝統的健康術「導引」と「ツボ」について学びましょう。

開催日	時 間	講 義 名	講 師	内 容	定員
10月5日 ⊕	19:00～20:30	伝統医学におけるストレッチ「導引」と持続させる「ツボ」	健康プロテュース学部・准教授 関 真亮	2000年前の健康ストレッチ「導引」とそれをサポートするツボ体験をしましょう。	30名
10月19日 ⊕	19:00～20:30	自宅出来る簡単ツボ押しセルフケア	健康プロテュース学部・准教授 村上高康	よく使われる効果的なツボの紹介やツボの押し方・刺さない鍼の紹介と実践を行います。	

●回次…全2回（原則、すべての講義をご受講ください） ●対象…どなたでも ●会場…8号館 8103講義室 ●申込期限…9月28日（水）受付先着順



E 人生100年時代、ロコモと転倒を予防して、いつまでも自分の足で歩きましょう！



浜松キャンパス

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について講義し、ロコモのチェック方法やロコモ予防の運動について紹介します。第1回目の講座で紹介する運動を自宅で実践していただき、第2回目の講座では、希望者に対し簡単な運動機能測定を実施します。測定結果をもとに、健康維持の方法について考えましょう。

開催日	時 間	講 義 名	講 師	内 容	定員
10月12日 ⓧ	19:00～21:00	「ロコモティブシンドローム」をご存知ですか？	保健医療学部・准教授 青山満喜	ロコモティブシンドロームとその予防法についてお話しします。 第2回目の講座までに「自宅での運動」を課題とします。	20名
10月26日 ⓧ	19:00～21:00	健康寿命を延ばす運動の勧め		「予防運動」を皆さんで行います。講義内容の振り返り、運動の必要性を考えます。 希望者(10名程度)の運動機能測定も実施します。	

※動きやすい服装でご参加ください。

- 回次…全2回(原則、すべての講義をご受講ください) ●対象…中・高齢者で体力低下が気になり始めた方など ●会場…7号館 7207講義室
- 申込期限…10月5日(水) 受付先着順

申込記号

F 活動的な生活を持続するために ～姿勢・歩行・腰痛の知識と運動～



浜松キャンパス

痛みは身体の異常を伝える警告信号です。日常生活で生じる痛みは姿勢の異常から発生するものが多く、不良姿勢に気付かず症状を悪化させる場合があります。姿勢や歩き方を改善して腰痛との付き合い方を学びましょう。

開催日	時 間	講 義 名	講 師	内 容	定員
11月2日 ⓧ	19:00～20:30	腰痛との付き合い方	健康プロテウス学部・講師 大塚博史	腰痛を理解し、上手く付き合っていくための情報をお伝えします。	40名
11月9日 ⓧ	19:00～21:00	正しい姿勢を保つ知識と運動	— 座学 — 健康プロテウス学部・講師 安井正佐也	正しい姿勢とはどういうものかを考え、正しい姿勢を保つために必要な運動について実践しながら一緒に学びましょう。	
11月16日 ⓧ	19:00～21:00	機能的な歩行で歩くための知識と運動	— 実習 — 健康プロテウス学部・助教 眞鍋和親	前半は正しい歩行と異常な歩行について説明し、後半は機能的な歩行について実践しながら一緒に学びましょう。	

※運動ができる動きやすい服装でご参加ください。

- 回次…全3回(原則、すべての講義をご受講ください) ●対象…どなたでも
- 会場…8号館 8202講義室 ●申込期限…10月26日(水) 受付先着順



申込記号

G

今日から実践できる！認知症予防に効果がある 運動の方法や睡眠のとり方



水落キャンパス
草薙キャンパス

日本は長寿国になった一方、認知症の方が増加し社会で取り組むべき課題となっています。この講座では、皆様に、すぐに実践できる認知症予防の方法について、「運動」と「睡眠」の両面から知ってもらい、ご自身の健康の維持増進に役立ててもらうことを目的としています。

第2回目の講座では、座ったままや立ったり歩いたりしながら体を動かします。

開催日	時 間	講 義 名	講 師	内 容	定員
11月19日 ⊕	13:00～15:00	健康や認知症予防から考える 質の良い睡眠のとり方	健康科学部・教授 青田安史	①睡眠を知る、②睡眠と認知症、③良質な睡眠を取るための 方法について講義します。 (会場:水落キャンパス)	50 名
11月26日 ⊕	13:00～15:00	手軽に考えて実践できる 「コグニサイズ」の体験	健康科学部・教授 白石葉子	頭と体を同時に使うコグニサイズは、認知症予防に役立ち ます。楽しく学び、日常生活に活かしましょう。 (会場:草薙キャンパス)	

※第2回は体を動かします。激しい運動は行いませんが、踵が低い靴など、安全で動きやすい服装でご参加ください。

●回次…全2回(原則、すべての講義をご受講ください) ●対象…どなたでも ●会場…水落キャンパス(11月19日) 草薙キャンパス(11月26日)

●申込期限…11月11日(金) 受付先着順

申込記号

H

健康寿命延命のための運動実践



草薙キャンパス

本講座では、初回の講義で健康寿命延伸のために必要な3つの要素である、運動・休養(睡眠)・栄養に関する基礎的な知識を
学んでいただきます。2回目及び3回目については、健康寿命延伸のために必要な運動の実践をしてもらい、自宅でも楽しく継続
的に行えるような学びをしていただきます。

開催日	時 間	講 義 名	講 師	内 容	定員
11月19日 ⊕	10:00～11:30	健康寿命延伸のために 必要なことは？	保育学部・准教授 今村貴幸	健康寿命延伸のために必要な基礎知識として運動・休養・ 栄養について講義します。	20 名
11月26日 ⊕	10:00～11:30	健康寿命延伸のための運動実践		楽しみながら自宅でもできる筋力upの正しい方法を実践 しながら学びます。	
12月3日 ⊕	10:00～11:30	体力をつけて免疫力up	保育学部・助教 富田工三	楽しみながら音楽を使った運動実践法を学びます。	

※動きやすい服装でご参加ください。

●回次…全3回(原則、すべての講義をご受講ください) ●対象…どなたでも

●会場…草薙キャンパス ●申込期限…11月11日(金) 受付先着順

