

生涯現役をめざそう!

～すべての世代に心とからだの健康を～

浜松市は健康寿命1位の都市です。厚生労働省が今年5月に全国20大都市の健康寿命を発表しました。浜松市が1位になった理由として、就業率が高いという特徴がありました。いつまでも現役で社会参加することが、健康寿命を延ばすことにつながるようです。今年は生涯現役を目指すように心とからだの健康講座を開講します。

申込み受付期間
9/1月～30火

※9月実施分については、9/1(月)～15(月)とさせていただきます。

全8回
受講無料



9/17水 募集人数 **50名**

アクティブシニアの旅と健康

【講師】山下光二 教授
〔経営学部経営学科〕

9/24水 募集人数 **50名**

こころの病とこころの健康

【講師】河合 正好 教授
〔保健医療学部作業療法学科〕

10/1水 募集人数 **50名**

身近にある東洋医学、ためしてみようこんなツボ

【講師】村上 高康 准教授
〔健康プロデュース学部健康鍼灸学科〕

10/8水 募集人数 **30名**

**スローエアロビック
～ココロとカラダのびやかに～**

【講師】林田 はるみ 准教授
〔健康プロデュース学部心身マネジメント学科〕

10/15水 募集人数 **50名**

親子の絆・夫婦の絆・お年寄りとの絆を深めるタッチケア(スキンシップ)

【講師】柴田 俊一 准教授
〔健康プロデュース学部子ども健康学科〕

10/22水 募集人数 **50名**

**食事の工夫で元気に長生き
～予防から介護食まで～**

【講師】兒山 左弓 准教授
〔健康プロデュース学部健康栄養学科〕

10/29水 募集人数 **50名**

**心の健康のために
～「私」を生きてみませんか?～**

【講師】古谷 学 准教授、長岡 由紀子 准教授
〔健康プロデュース学部心身マネジメント学科〕

11/5水 募集人数 **30名**

**老いに負けない
身体づくり**

【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〕

※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は異なりますのでご注意ください。

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

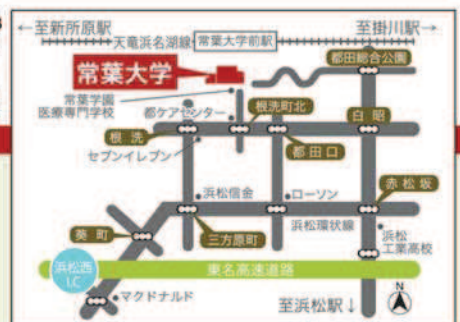
※オムニバス形式ですので、1回単位での申込みも可能です。 ※申込み期間中でも、定員になり次第、締切りにさせていただきます。 ※原則受付受理後の返信は行いません。定員を満了した場合はご連絡させていただきます。 ※個人情報厳正に管理し、本講座以外の目的には使用しません。

申込先 常葉大学 浜松キャンパス エクステンションセンター
〒431-2102 静岡県浜松市北区都田町1230番地

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

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7分

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/>

生涯現役をめざそう! ~すべての世代に心とからだの健康を~

9/17水		アクティブシニアの旅と健康	9/24水		こころの病とこころの健康
講師	山下 光二 教授 経営学部 経営学科	健康であれば、退職後にしたいことの第一位は旅行です。私たちの精神をいつも若く保つことができるシニアに相応しい、若い時の旅とは異なる何倍も楽しい旅のスタイルをお伝えします。	講師	河合 正好 教授 保健医療学部 作業療法学科	こころの健康への関心はあるが、実際にはどうしたら良いか分からないという声をうかがいます。精神科医である講師が日頃感じているこころの健康法について分かりやすくお話しします。
募集人数	50名		募集人数	50名	
10/1水		身近にある東洋医学、 ためしてみようこんなツボ	10/8水		スローエアロビック ~ココロとカラダのびやかに~
講師	村上 高康 准教授 健康プロデュース学部 健康鍼灸学科	身近にある東洋医学や家庭でつかえるツボをご紹介します、ツボの探し方、押し方も学びます。この機会にぜひ、ツボマスターをめざしましょう!当日、タオルをお持ちください。	講師	林田 はるみ 准教授 健康プロデュース学部 心身マネジメント学科	軽快な音楽に合わせて楽しくカラダを動かしましょう。運動の出来る服装で室内用運動シューズ、タオルをお持ちください。 ※この講座の参加には、安全に実施するための参加同意書を当日ご記入いただけます。医師より運動を禁止されている方はご遠慮ください。
募集人数	50名		募集人数	30名	
10/15水		親子の絆・夫婦の絆・お年寄りとの絆を深めるタッチケア(スキンシップ)	10/22水		食事の工夫で元気に長生き ~予防から介護食まで~
講師	柴田 俊一 准教授 健康プロデュース学部 こども健康学科	スキンシップによって脳内物質である「オキシトシン」が分泌され、気持ちが落ち着き、相手を思いやる心が育つといわれています。絆を深めるタッチケア(スキンシップ)を学びます。	講師	兒山 左弓 准教授 健康プロデュース学部 健康栄養学科	楽しく元気に長生きするための食事は低栄養にならないことが肝心です。認知症予防のための食事や、普通の食事が食べづらくなってきた方への介護食について学びます。
募集人数	50名		募集人数	50名	
10/29水		心の健康のために ~「私」を生きてみませんか?~	11/5水		老いに負けない身体づくり
講師	古谷 学 准教授 長岡由紀子 准教授 健康プロデュース学部 心身マネジメント学科	日々の役割に追われ「私」を生きることが難しくなっている場合があります。表現(ことばや絵など)を通して、日頃、忘れ去っていた「私」をとり戻したり、再発見をしてみませんか。	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	老化から生じるさまざまな健康障害を説明しながら、身体の老化にどのように備えていくか実技体験を交えて紹介していきます。当日は、運動のできる服装で、タオル、飲料をお持ちください。
募集人数	50名		募集人数	30名	

※すべての講座の録音・録画は不可とさせていただきます。

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 エクステンションセンター

〒431-2102 静岡県浜松市北区都田町1230番地

Fax (053)428-8022

E-mail ekusute@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。	全ての日程に参加・9/17・9/24・10/1・10/8・10/15・10/22・10/29・11/5						E-mail