

令和2年度(2020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

※ 4/10、4/24、7/31、8/28は、講義後半体育館使用

No.	月日	曜	テーマ	講師名
1	4/10	金	◎ からだ ①健康体力(体力測定演習) ※	兵庫県立大学 名誉教授 西垣 利男
2	4/24	金	からだ ②体力づくりの方法(理論と実習) ※	
3	5/8	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	5/22	金	こころ ②悩みを上手に聴く方法	
5	6/12	金	こころ ③こころ豊かにするイメージーション	
6	6/26	金	こころ ④人と人が関わり癒える力	
7	7/10	金	こころ ⑤笑いはこころの薬	
8	7/31	金	からだ ③動けるからだづくり -1- ※	兵庫県立大学 名誉教授 西垣 利男
9	8/28	金	からだ ④動けるからだづくり -2- ※	
10	9/11	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	9/25	金	社会 ②日本人の健康と福祉を取り巻く背景	
12	10/9	金	家族 ①熟年離婚のなぜ?	元兵庫県立大学 教授 篠原 光児
13	10/23	金	家族 ②老いてますます盛ん	
14	10/30	金	家族 ③長生きは本当にめでたいか?	
15	11/13	金	家族 ④泣きなきも・・・	
16	11/27	金	家族 ⑤「家」という亡霊	
17	12/11	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	1/8	金	社会 ④日本人はなぜ長寿なのか? - 社会のありようと健康との関係 -	
19	1/22	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	2/12	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、健康福祉社会の実現のために -	
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。 ※4/10、4/24、7/31、8/28 の準備物 軽い運動ができる服装・体育館シューズ・飲み物・タオル			