

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
 206 2年健康生活コース

〈金曜日〉10:00～12:00 106教室
 ※4/17～5/15は、講義後半に体育館使用

No.	月日	曜	テーマ	講師名
1	4/17	金	◎ 運動を取り入れた生活 ①コミュニケーションと運動 ※	姫路獨協大学 准教授 松村 雅代
2	5/1	金	運動を取り入れた生活 ②睡眠と運動 ※	
3	5/15	金	運動を取り入れた生活 ③楽しみながら体を動かす ※	
4	6/5	金	暮らしに役立つ福祉用具について ①福祉用具の活用のポイント	姫路獨協大学 教授 山形 力生
5	6/19	金	暮らしに役立つ福祉用具について ②ベッド周りと移乗介助の用具	
6	7/3	金	暮らしに役立つ福祉用具について ③入浴、トイレの用具	
7	7/17	金	心の健康と人間関係 ①私の中の私たち	姫路獨協大学 名誉教授 島崎 保
8	8/7	金	心の健康と人間関係 ②人間関係と健康	
9	8/21	金	医療文化 ①『醫』の「ハロー効果」と『呪い』の「ブラシーボ効果」	姫路獨協大学 教授 奥田 寛
10	9/4	金	医療文化 ②「身体感覚」の文化性	
11	9/18	金	医療文化 ③“一根銀針治百病，一顆紅心暖千家”の象徴的意味	
12	10/2	金	姿勢と健康 ①姿勢と健康について	姫路獨協大学 教授 沖嶋 今日太
13	10/16	金	姿勢と健康 ②姿勢の測定	
14	11/6	金	姿勢と健康 ③測定結果の説明、姿勢改善の実技	
15	11/20	金	痛みを取る教室 ①腰の痛みの自主トレーニング法	姫路獨協大学 助教 永禮 敏江
16	12/4	金	痛みを取る教室 ②膝の痛みの自主トレーニング法	
17	12/18	金	痛みを取る教室 ③肩の痛みの自主トレーニング法	
18	1/15	金	痛みを取る教室 ④首の痛みの自主トレーニング法	
19	2/5	金	がんの予防と早期診断(1)	姫路獨協大学 教授 西郷 勝康
20	2/19	金	△がんの予防と早期診断(2)	
備考	◎印は初講日です。受講開始時刻より30分早く登校してください。 △印は講座終了日です。 ※4/17～5/15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			