

令和3年度(2021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

※ 4/9、4/23、7/9、7/30は、講義後半体育館使用

※ 7/9は、105教室を使用

No.	月日	曜	テーマ	講師名	
1	4/9	金	◎ からだ①加齢に伴う身体機能の変化(理論と実習)※	兵庫県立大学 名誉教授 西垣 利男	
2	4/23	金	からだ ②効果的な運動方法と安全管理(理論と実習)※		
3	4/30	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	5/14	金	こころ ②悩みを上手に聴く方法		
5	5/28	金	こころ ③こころを豊かにするイメージネーション		
6	6/11	金	こころ ④人と人が関わり癒える力		
7	6/25	金	こころ ⑤笑いはこころの薬		
8	7/9	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	7/30	金	からだ ④動けるからだづくり -2- ※		
10	9/3	金	社 会 ①健康福祉社会とは	105教室	兵庫県立大学 教授 内田 勇人
11	9/10	金	社 会 ②日本人の健康と福祉を取り巻く背景		
12	9/24	金	家 族 ①老後が長くなって熟年離婚	兵庫県立大学 名誉教授 篠原 光児	
13	10/8	金	家 族 ②シニア婚活花盛り		
14	10/22	金	家 族 ③長生きは本当にめでたいか?		
15	10/29	金	家 族 ④相続のこと、考えてますか?		
16	11/12	金	家 族 ⑤「家」という亡霊		
17	11/26	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	12/10	金	社 会 ④日本人はなぜか長寿なのか? -社会のありようと健康の関係-		
19	1/14	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	1/28	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。				
※4/9、4/23、7/9、7/30 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					