

令和6年度(2024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

4/26・7/12・7/26 前半は106教室、後半は体育館での実習

No.	月日	曜	テーマ	講師名
1	4/12	金	◎ からだ①健康と運動 運動の基礎知識	姫路獨協大学 教授 岡本 悌二
2	4/26	金	からだ ②健康づくりのための運動1 (柔軟性トレーニングの理論と実習)	
3	5/10	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	5/24	金	こころ ②悩みを上手に聴く方法	
5	5/31	金	こころ ③こころを豊かにするイマジネーション	
6	6/14	金	こころ ④人と人が関わり癒える力	
7	6/28	金	こころ ⑤笑いはこころの薬	
8	7/12	金	からだ ③健康づくりのための運動2 (持久力トレーニングの理論と実習)	姫路獨協大学 教授 岡本 悌二
9	7/26	金	からだ ④健康づくりのための運動3 (筋力トレーニングの理論と実習)	
10	8/9	金	家族 ①なぜいまさら熟年離婚?	兵庫県立大学 名誉教授 篠原 光児
11	8/23	金	家族 ②シニア婚活花盛り	
12	9/13	金	家族 ③長生きは本当にめでたいか?	
13	9/27	金	家族 ④泣きなきもよい方をとるかたみわけ	
14	10/11	金	家族 ⑤嫁をやめる法	
15	10/25	金	家族 ⑥死後を託せる誰かがいますか?	
16	11/8	金	社会 ①健康福祉社会とは、日本人の健康と福祉を取り巻く背景	兵庫県立大学 准教授 野村 健
17	11/22	金	社会 ②平均寿命の推移 -アメリカの特異性-	
18	12/13	金	社会 ③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	1/10	金	社会 ④なぜ女性は長生きなのか? -ストレスとホルモンの関係-	
20	1/24	金	△ 社会 ⑤百寿者の特徴、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-	
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。 4/26・7/12・7/26 軽い運動ができる服装、体育館シューズ、ヨガマット(バスタオル等でも可) 飲み物、タオル(実習は当日の体調等を考慮し、見学でも可)			