

令和7年度(2025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

11/7・11/21・12/5・12/19 前半は106教室、後半は体育館

7/25・8/22 は105教室

No.	月日	曜	テーマ	講師名
1	4/18	金	◎ 日常生活の言動を分析する(何気ない仕草や言葉を分析する)	姫路獨協大学 講師 友國 由美子
2	5/2	金	やる気スイッチの入れ方(対象者の行動変容を導く方法)	
3	5/16	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と効果	姫路獨協大学 教授 山形 力生
4	5/30	金	暮らしに役立つ福祉用具について ②ベット周りと移乗介助の用具	
5	6/6	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	
6	6/20	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
7	7/4	金	心の健康と人間関係 ②人間関係と健康	
8	7/25	金	医療文化① 『醫』の「ハロー効果」と『呪(まじな)い』の「プラシーボ効果」	姫路獨協大学 名誉教授 奥田 寛
9	8/1	金	医療文化② 「身体感覚」の文化性	
10	8/22	金	医療文化③ 「今に生きる「ことわざ」からみる健康についてー 先人の知恵をみなおそう」	
11	9/5	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
12	9/19	金	姿勢と健康 ②姿勢の測定ー1(脊柱の形状と動き) 姿勢維持のための自宅で出来るストレッチ	
13	10/3	金	姿勢と健康 ③姿勢の測定ー2(重心動揺と筋力) ロコモティブシンドロームについて	
14	10/17	金	姿勢と健康 ④測定結果の説明 肥満について	
15	11/7	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	11/21	金	痛みを取る教室 ②膝の痛みの自主トレーニング法	
17	12/5	金	痛みを取る教室 ③肩の痛みの自主トレーニング法	
18	12/19	金	痛みを取る教室 ④首の痛みの自主トレーニング法	
19	1/16	金	オートファジーで抗老化	姫路獨協大学 教授 沖嶋 今日太
20	1/30	金	△ 筋肉の作用(マイオカイン)で抗老化	
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。				