

令和8年度(2026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

4/24・5/8・5/22は体育館

No.	月日	曜	テーマ	講師名
1	4/10	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 悅二
2	4/24	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	5/8	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)	
4	5/22	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)	
5	6/12	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
6	6/26	金	こころ ②悩みを上手に聞く方法	
7	7/10	金	こころ ③こころを豊かにするイマジネーション	
8	7/24	金	こころ ④人と人が関わり癒える力	
9	7/31	金	こころ ⑤笑いはこころの薬	
10	8/28	金	家族 ①なぜいまさら熟年離婚?	兵庫県立大学 名譽教授 篠原 光児
11	9/11	金	家族 ②シニア婚活花盛り	
12	9/25	金	家族 ③「おひとりさま」は悪くない	
13	10/9	金	家族 ④泣きなきもよい方をとるかたみわけ	
14	10/23	金	家族 ⑤遺言のトリセツ	
15	10/30	金	家族 ⑥嫁をやめる法	兵庫県立大学 准教授 野村 健
16	11/13	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	
17	11/27	金	社会 ②平均寿命の推移 ーアメリカの特異性ー	
18	12/11	金	社会 ③日本人はなぜか長寿なのか? ー社会のありようと健康の関係ー	
19	1/8	金	社会 ④なぜ女性は長生きなのか? ーストレスとホルモンの関係ー	
20	1/22	金	△ 社会 ⑤百寿者の特徴、健康長寿と社会活動との関係 ー要介護・フレイルの予防、健康福祉社会実現のためー	
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。		
4/24・5/8・5/22は、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)				